Ann Gadd
Mit üzen a lábad?
A talp a lélek tükre
BIOENERGETIC KIADÓ

Ann Gadd

MIT ÜZEN A LÁBAD?

A talp a lélek tükre

Bioenergetic, 2009

TARTALOMJEGYZÉK

Bevezető 5

Az első a láb 5

Első rész 11

1. **Fibonaccitól a lábfejünkig** 13
   A talp a lélek tükre?
2. **Lélek a talpnak üzen** 21
   A hét csakra megjelenése a talpunkon
3. **Talptársak - Barátkozzunk a lábunkkal** 45
   Mi a véleményed a saját lábfejedről?
4. **Önvizsgálat: a lábfej általános vizsgálata** 51
   Lábfejformák és jelentésük
5. **Vonatkoztatás kontra állásfoglalás** 61
   Lábujjhegyen

Második rész 67

Jelenségek a lábfejen 69
Az amputált lábujjtól a zúzódásokig

Irodalomjegyzék 159
Jegyzetek 160

Ajánlás

Ezúton küldöm szeretetemet és köszönetemet minden csodálatos léleknek, aki „talptörténetével" hozzájárult a könyv megjelenéséhez; a legdrágábbaknak, akikkel egy fedél alatt élek, különösen Anthonynak, Tessnek, Taunnak és szőrmók lakótársainknak; Brendának, aki iránymutatásával segít az utamon; Lydiának, aki elsőként olvasta a könyvet; Chris Stormernek, aki rálelt az eredeti ösvényre; Jennynek a tengerparti „gyűjtősétákért"; Nicky Eastmentnek a jogi segítségért - továbbá mindenkinek, aki törődött az ügyemmel. Köszönöm!

Köszönetnyilvánítás

Köszönöm a Findhorn Pressnek, hogy meglátták a könyvben a lehetőséget, Anthonynak a nagyszerű illusztrációkat, és a gyerekeimnek, Tessnek és Taunnak, Stan-nek és Ruthnak, Garethnek és Glynisnek, a barátainknak, különösen Annette-nek, Antheának, Gillian-nek, Jane-nek, Jeanine-nek, a Jennyknek, Jósnak, Lydiának, Marianne-nak, Marleennek, Marriette-nek, a Meleknek, Shellynek, Sheleennek és Val-nek, hogy különlegessé teszik az életemet.

BEVEZETŐ

Az első a láb

„Való, hazugság nélkül, biztos és igaz. Ami lent van, az megfelel annak, ami fent van, és ami fent van, az megfelel annak, ami lent van, hogy az egyetlen varázslatának műveletét végrehajtsd" Hermész Triszmegisztosz-'-

„A Föld minden eleme egyetlen atom. A szellem egyetlen mozdulatában benne van az élet összes törvénye. Egyetlen csepp vízben benne van a végtelen óceán rejtélye. Léted megjelenési formája az élet minden megjelenési formáját magában rejti'! Kahlil Gibran^

Rajta járunk és állunk, rugdosunk és futunk vele, lóbáljuk, pajzánkodunk vele az asztal alatt, ő visz előre az életben. Drága lábbelibe bújtatjuk, és mezítlábasán élvezzük a puha füvet. Formája vagy szaga miatt gyakran mégsem tudjuk elfogadni. Fizikai testünk legalacsonyabb posztjára száműzött részünket - a lábfejünket - legtöbbször észre sem vesszük.

Lábfejünk 26 csontot, több mint 100 ínszalagot és 19 izmot tartalmaz. Nagyon kemény munkát végez; egyetlen nap folyamán több száz tonnának megfelelő terhet hord odébb. Mindemellett, alacsony sorára fittyet hányva, lábunk betekintést enged saját lelkünkbe, sajátos, mélységes szimbolikáján keresztül. A szemölcstől a bütyökig semmi sem véletlenül jelenik meg lábunkon, amely, ha megismerjük, lelkünk legbenső tájait tárja elénk.

Lábunk és a lelkünk kapcsolatát ismerték az ősi civilizációk, a misztikusok és látók; az allopátiás gyógyítás elterjedése óta azonban jórészt badarságnak nyilvánították, félrelökték. Az eddig rejtett tudás azonban napjainkban fokozatosan napvilágra kerül, és egyre szélesebb körben válik elismertté.

Abszurd, fura, szenzációhajhász divathullámnak is tekinthetjük azt az elképzelést, hogy lábunk tükrözi az életutat, amelyet megtettünk és amelyen most is járunk. Mégsem furcsább, mintha akupunktúrás tűket szurkálnánk a fülünkbe orrmelléküreggyulladásunk kezelésére, vagy addig hígítanánk egy betegség esszenciáját, amíg az eredeti anyagnak oly parányi töredéke marad csak benne, hogy logikus számítás szerint már nem lehet hatása (ráadásul rájönnénk, hogy minél nagyobb hígításban készül a szer, annál hatékonyabb). A homeopátia mégis pontosan ezen az elven működik:

minél finomabb az esszencia, annál nagyobb hatással lesz a matériára, azaz fizikai testünkre. Az íriszdiagnosztika azon az elven működik, hogy szemünk a testünk tükörképe, és ugyanígy vélekednek a kristályosodást vizsgáló szakemberek a vérünkről. (A vérkristály-analízis során a vérmintát hagyják megszáradni egy üveglapon. Ekkor a megalvadt vér kinézetét vizsgáló mikroszkópos analízissel, a vérben található fehérjerögök vizsgálata alapján, meg lehet állapítani, hogy az adott probléma természete gyulladásos vagy degeneratív.) Az emberi genetika ugyanazon az elven alapul, amelyre Kahlil Gibran utal, amikor azt mondja, hogy egyetlen atom magában hordozza a föld minden elemét. Számtalan egyéb példát tudnék még felsorolni, és még az allopátiás gyógyászok között is van, aki megérti, hogy a test egy-egy része az egészet képviseli.

A modern pszichoimmunológia elismeri, hogy van kapcsolat a beteg érzelmi állapota és fizikai hogyléte között, és hogy az, ami valakivel történik, a másik emberben tükröződik - ennek fényében pedig már elfogadhatóvá válik az az alaptétel, miszerint talpunk a leikünkről mesél.

Több mint tizenöt éve segítem az embereket tanácsadással, reiki- és egyéb technikákkal abban, hogy viselkedési mintáikat felismerjék, és ezek közül azokat, amelyek érzésük szerint nem válnak javukra, elengedjék. Pácienseim legtöbbjének nincs komoly betegsége, érzelmi problémák azonban szinte kivétel nélkül mindegyiküknél akadnak. A pszichoterápia, bár jó szívvel javasolom, gyakran hosszadalmas és költséges folyamat, és ezért sokan nem részesülhetnek az előnyeiben. Ezért kerestem olyan eszközt, amelynek segítségével mélyebben megismerhetjük önmagunkat, és gazdagabbá tehetjük életünket. Könyvemet útmutatónak szánom azok számára, akik most kezdenek ismerkedni saját lábukkal. A lábfej aspektusait egyedi esetekkel illusztráltam, hogy mind az egyes vonások, mind azok előfordulása érthetőbb legyen.

Kutatásom során tanulmányozni kezdtem bizonyos viselkedési minták és a lábfej jellegzetességeinek összefüggését. Addig intuitív diagnózisaim nagy része azon alapult, hogy a páciensem reagált arra, amit mondtam, és elfogadta meglátásomat. Ez bizonyos szempontból kiszolgáltatottá teszi a pácienst, akinek a gyógyító megérzéseire kell hagyatkoznia ahelyett, hogy saját maga gyűjtene össze az információt és vonná le a saját következtetéseit. Ha megértjük szokásainkat vagy megismerkedünk lábunkkal, magunk is benézhetünk a „függöny mögé".

Régi egyensúly-eltolódási problémáinkat általában akkor tudjuk elengedni, ha megértjük, hogy mi idézte őket elő. Ha felfedeztük, megértettük és elfogadtuk a valószínű okokat, már csak rajtunk áll, hogy véghez visszük-e az időszerű változásokat.

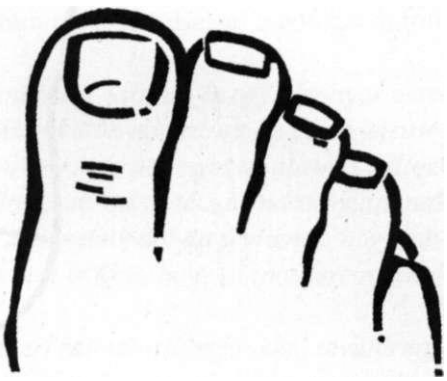
Összefoglalva tehát az alábbiakban szeretnék segíteni könyvemmel:

- tudatosabbá válni magunkkal és másokkal kapcsolatban;
- felelősséget vállalni saját gyógyulásunkért;
- elengedni és megváltoztatni azt, amiről úgy érezzük, hogy idejétmúlttá vált.

Először akkor értettem meg lábfejem jelentőségét, amikor lemondtam izgalmas munkámról azért, hogy gyerekeket szüljek. Nagyon nehezen hagytam ott az állásomat,

mert élveztem a tekintélyt és hatalmat, amellyel felruházott, és nem volt könnyű a tárgyalótermek drámáját pelenkákra cserélni. A változás komoly traumát okozott, és kollégáim is hiányoztak. Bármennyire imádtam is, ezzel a kis visító, nedves szeretetcsomaggal valahogy nem voltak ugyanolyanok a napjaim. Magányosnak és lehangoltnak éreztem magam, és kezdőknek szóló használati utasítás híján nem voltam valami magabiztos anyuka. Ekkoriban teljesen lehámlott mind a két talpam. Olyan volt, mintha a felvett új szerep a *bőröm levedlését* kívánta volna, hogy a régi teret adhasson a rám váró, újfajta életmódnak. Aztán a lábujjaim annyira begörbültek, hogy a nagylábujjamén kívül felülről nem lehetett látni a lábkörmeimet.

1. ábra: A lábujjaim begörbült állapotban

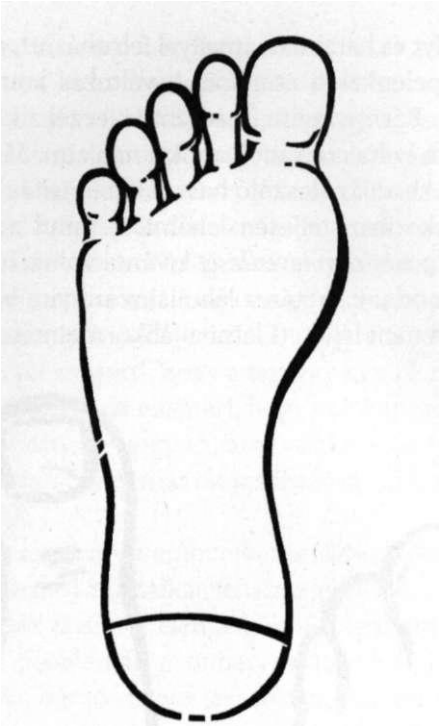


2. ábra: A lábujjaim újra egyenesen

Christ Stormer *The Language of the Feet*[4] című könyve segített megértenem lábam kisebb-nagyobb változásait. Mivel lábunkon szimbolikusan a test minden egyes része megjelenik, a reflexológusok a lábon dolgozva teljes testünket kezelik; ebben a könyvben azonban csak a lábat érintő betegségekre és jelenségekre összpontosítottam.

Amikor megnézem valaki lábfejét, gyakran olyan érzés tölt el, mintha egy öregemberhez beszélnék, aki tele van rengeteg, elbeszélésére váró élménnyel. A láb bizonyos részei olykor kimondottan magukra vonják a figyelmemet. Ha az egyik lábfejre túl sok figyelmet fordítok, a másik is kiköveteli a magáét. Amikor a történet elhangzott, és az őt kísérő érzések felszabadultak, gyakran kitisztul vagy megváltozik az a jelenség, amelyik magára vonta a figyelmemet: a kezelés előtt, alatt és után a láb jelentős változásokon mehet keresztül színét, állagát, súlyát és a rajta lévő vonalakat illetően. Ez mindig mélységesen megrendít, és folyamatosan az *„amintfent, úgy lent"* igazságára emlékeztet.

Volt például egy páciensem, egy orvos, akinek nagyon határozott vonal haladt végig a sarkán ott, ahol az ülőideg található. Amikor rákérdeztem, elmondta, hogy vannak ilyen jellegű problémái, amelyek következtében alacsonyabb lett, és fájdalmai vannak a háta alsó részében és a medencéjében is. Sokáig beszélgettünk azokról az érzelmi kérdésekről, amelyek ehhez az állapothoz vezethettek. Utána rövid reiki-kezelést



3. ábra: Ülőideg

kapott. Mindkét lábfején annyira hangsúlyos volt ez a hosszú bemélyedés, hogy másnap megkérdeztem tőle, mit szólna, ha lefotóznám őket a könyvemhez, mert annyira világosan jelezték az ülőideget. Igent mondott, de mire elmentem hozzá a fénykép miatt, a mély, ráncszerű bemélyedés mindkét lábán teljesen eltűnt. Miután a remélt fotó meghiúsulása miatt érzett csalódáson túljutottam, elöntött a gyors gyógyulás iránti mélységes csodálat, hiszen „mindössze" annyit történt, hogy páciensem kimondta, amit addig magába fojtott.

A hely, az idő és a pénzszűke miatt azonban nem támaszkodhatunk mindig mások segítségére, hogy végigrostáljuk életünket, kiássuk énünk rejtett aspektusait és fényt derítsünk mindarra, amit addig múltunk homályos sötétjében rejtegettünk. A könyv iránymutatásának segítségével olvasóim a saját lábukon fedezhetik fel, hol van szükségük gyógyulásra. Lehet, hogy pusztán a régi ügyek megértése, elfogadása és megbocsátása is elegendő lesz a gyógyuláshoz. Ha azonban makacs a probléma, szükség lehet egy tanácsadó, pszichológus vagy egyéb szakorvos segítségére is. Ám a későbbi terápiát jelentősen megkönnyíti, ha az ember tudja, hol a baj. Az önfejlesztés egyszerű gyakorlati útmutatójára tesz szert az, aki megtanulja megfejteni a lábán lévő redők és vonalak üzenetét.

Egy kicsit olyan ez, mint amikor kifogy a benzin az autóból. Lehet, hogy a gazdája folyamatosan orvosolja a problémát, és mindig újratölti a tankot, de nem keresi meg

az okot, például egy lyukat - amelyet soha semennyi üzemanyag nem fog betapasztani. Egyszerűen csak sok pénzt fog rákölteni, folyton idegeskedik majd, az autó pedig rendszeresen cserbenhagyja az úton. Gyakran túlságosan lefoglal minket a tünet, és nem foglalkozunk eleget a kiváltó okkal.

Készséggel elismerem, hogy vannak bizonyos fizikai tényezők, például a nem megfelelő lábbeli vagy a balesetek, gombás fertőzések stb., amelyek hozzájárulnak a lábfejen tapasztalható tünetek megjelenéséhez - de nem hiszem, hogy ezek volnának a kizárólagos okozói az adott állapot kialakulásának. Túl sokáig mondogattuk, hogy nem tehetünk arról, ami a testünkkel történik, és közben elmulasztottuk megismerni azt a gazdag szimbolikát, amelyet betegségeink lelki vonatkozásainak megértése kínálna. Remélem, hogy könyvemmel továbbsegítem olvasóimat ezen a felfedezőúton.

Ne feledjük, hogy a lábfej vizsgálata során sok mindent látunk, és egy bizonyos összképet kapunk. Az esettörténeti leírásokban azonban különválasztom az egyes jelenségeket. Az esetek tartalmát nem érintve pácienseim nevén és bizonyos adatain is változtattam, ezzel óvva személyes problémáik bizalmas természetét. Mindannyiunknak megvannak a magunk feladatai az életben; az ő történeteik abban segítenek, hogy jobban megértsük saját érzelmeinket - nem azért írtam le őket, hogy alapot teremtsenek a szóban forgó személyek megítélésére.

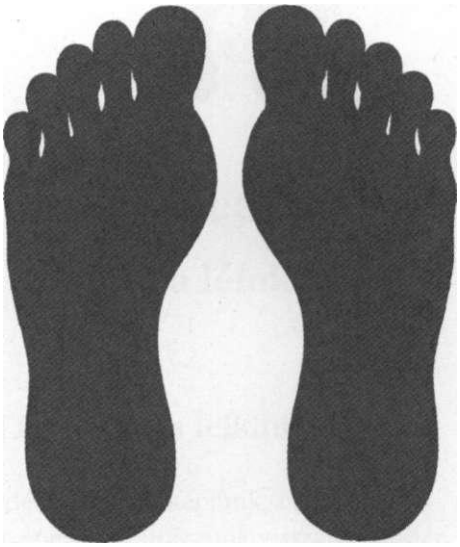
Azért adom közre ezeket az esettörténeteket, mert rájöttem, hogy sokkal tovább emlékezünk az emberi történetekre, mint egy-egy tényszerű információhalmazra. Az is előfordulhat, hogy olvasóm azonosul egy-egy esetleírás alanyával, vagy hasonlóságokat fedez fel saját vagy pácienseinek problémái és a leírtak között. Ez is segítséget jelenthet.

Amikor dolgozom valakivel, mindig egy nagy vonalakban felvázolt helyzetet alakítok ki, és hagyom, hogy a kérdéseimre adott válaszaival páciensem töltse ki a kép részleteit. A könyvben szereplő esetleírások az ő válaszaik szűrletei.

Ha érzelmi problémák merülnek fel egy-egy meglátás kapcsán, az adott kérdések feldolgozásához érdemes szakképzett terapeuta segítségét igénybe venni.

Könyvemet nem azzal a szándékkal írtam, hogy orvosi diagnózisok felállításában segédkezzem - ezt hagyjuk a szakorvosokra. Mindazonáltal megpróbáltam a lehető legpontosabban bemutatni az egyes betegségek fizikai okait. Bizonyos esetekben azonban ellentétesek vagy szélesen megoszlanak az orvosi vélemények, és ez megnehezíti egy általános kép bemutatását. Konkrét kérdésekben mindenkinek ki kell kérnie a szakorvos véleményéti

Még egyszer nagyon köszönöm mindazoknak, akik nagyvonalúan megosztották velem a történetüket, hogy ily módon hozzájárultak könyvem megjelenéséhez.



I. RÉSZ

1. FEJEZET

Fibonaccitól a lábfejünkig

A talp a lélek tükre?

Miként tükrözheti lábfejünk a lelkünket?

Ahhoz, hogy erre a kérdésre választ kapjunk, és megértsük, miként lehetséges, hogy testünk a lábfejünkön leképeződik, utazzunk vissza az időben Kr. u. 1175-be. Ebben az évben született Pisában egy Leonardo Pisano nevű ember. Leonardo - vagy ahogyan a többiek nevezték: Fibonacci - apjának kereskedőcégében dolgozott, és így sokat utazott a Földközi-tenger körüli országokban. Utazásai során találkozott a mórokkal (Észak-Afrikában élő muzulmán nép), és tőlük tanulta meg a 0123456789 számsorból és a tizedes pontból álló hindu-arab numerikus rendszert. Egészen addig Európa-szerte a római számokat (I, II, III, IV, V, VI, VII, VIII, IX, X stb.) használták. Fibonacci volt az, aki bevezette a nyugati világba az új rendszert, amelyet ma is használunk.

Meglepő módon azonban nem a számrendszer bevezetéséről lett híres; egy bizonyos számsor, az úgynevezett „Fibonacci-sorozat", irányította rá a történelem rivaldafényét. És pontosan ez az a rendszer, amelynek a segítségével választ kaphatunk eredeti kérdésünkre, vagyis arra, hogy miként tükrözheti talpunk a lelkünket?

Az egész úgy kezdődött, hogy Fibonacci az alábbi rejtvényt adta fel magának: Mi történik akkor, ha egy nyúlpár egy hónap alatt éri el a nemi érettséget, egy hónapig tart a vemhesség, és ennek eredményeként két nyúl születik, akik aztán ugyanilyen szabályok alapján lépnek szüleik nyomdokába? Mennyi nyúl születik idővel?

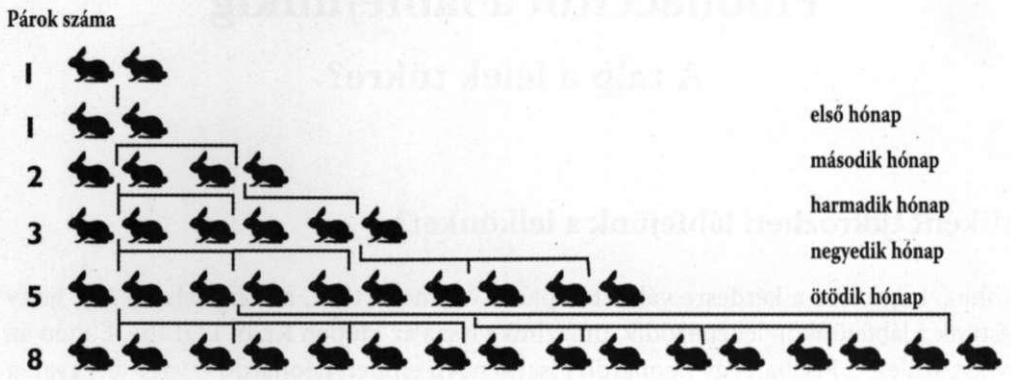
A válasz a következő:

A kezdet:	**1 pár**
Az első hónap végére a nyulak elérik a párzáshoz szükséges érettséget:	**1 pár**
A második hónap végére két új nyúl születik:	**2 pár**
A harmadik hónap végén az eredeti nyúlpár két új nyulat hoz a világra:	**3 pár**

A negyedik hónap végére az eredeti nyúlpár a harmadik új pár nyulat hozza világra, és az első alomból született nyúlpárnál is születik két kisnyúl, ami összesen: **5 pár**

A fenti számolási példát folytatva az alábbi növekvő számsort kapjuk:
1, 1, 2, 3, 5, 8, 13, 21, 34, 55, 89, 144, 233, 377...

Ettől a számsortól Fibonacci igen izgatott lett.



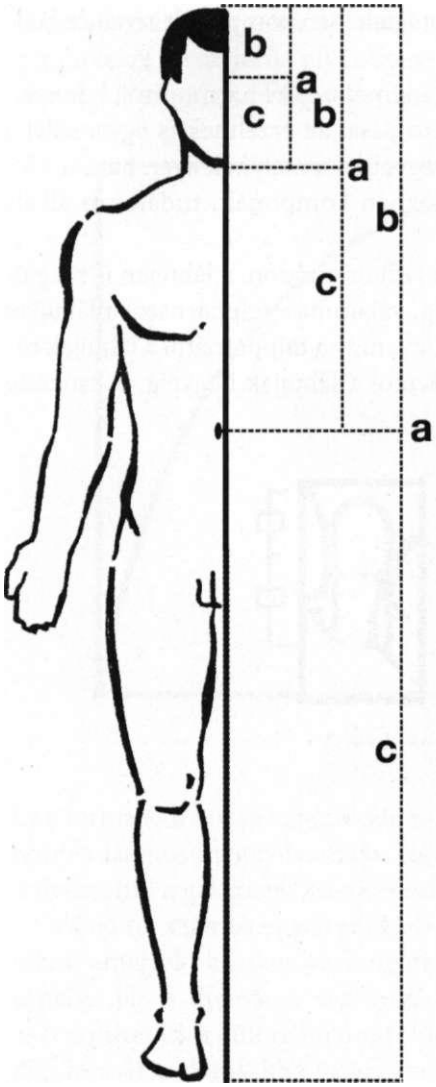
4. ábra: A nyulak szaporodása

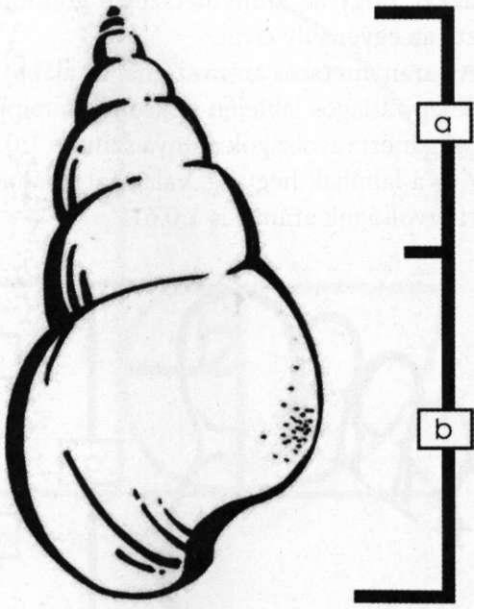
Szorgos nyulacskák! Azt gondolhatnánk, hogy ez nem túl mélyreható dolog, egy közelebbi vizsgálat során azonban rögtön kiderül, hogy a számsor igen érdekes mintázatot rejt.

A minta a következő: ha bármelyik két, egymást követő számot összeadjuk, az összegük mindig megegyezik az őket követő számmal, azaz 1+1=2, vagy 8+13=21. Ez a számsor a Fibonacci-sorozat. Ha az 1-essel kezdve minden számot elosztunk az előtte álló számmal, akkor ezt az eredményt kapjuk: 1, 2; 1,5; 1,666..., 1,6; 1,625; 1,61538; 1,619; 1,618; 1,618; 1,618 stb. Amint látjuk, a 233/144 osztástól kezdve az eredmény beáll 1,618-ra, ezt az értéket pedig úgy nevezik, hogy aranymetszés.

Az aranymetszést, amint azt az iskolában valószínűleg mindannyian megtanultuk, a görög Phi vagy phi betű képviseli, és az értéke 0,618034.

Ha körülnézünk a minket körülvevő világban, láthatjuk, hogy ez az arányszám a természetben számtalanszor, újra és újra megjelenik. A hím és nőstény méhek aránya a méhkasban például 1:0,618. A virágok szirmainak a száma gyakran 3, 5, 8 stb. A saját testünkön, ha lemérjük a lábfejünktől a köldökünkig és a köldökünktől a fejünk búbjáig tartó távolságokat, a két mérés aránya (az átlagos testalkatú embereknél) szintén 1:0,618. Az ujjunk hegyétől a könyökünkig és a könyökünktől a vállunkig tartó szakaszok mérése ugyanezt az eredményt hozza. Ujjaink is a phi értéket tükrözik. Nézzük meg a középső ujjunk leghosszabb és a középső, valamint a kö-





A b:a arány 1:0,618

5. *ábra: Ember* 6. *ábra: Csiga*

A csiga és az ember rajzán a c:b arány 1:0,618

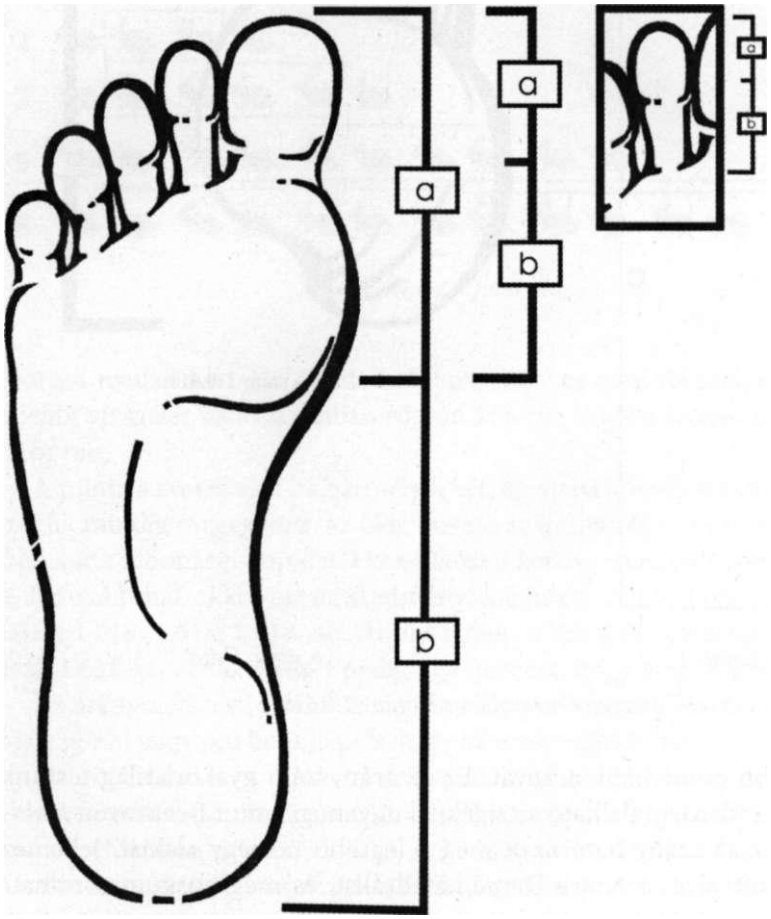
zépső és a legrövidebb csontjainak arányát. Ez az arányszám gyakorlatilag testünk minden részén fellelhető. Megtalálható a csigáknál ugyanúgy, mint Beethoven *Holdfény szonátájában,* ez az arány határozza meg a legtöbb névjegy alakját, jellemez bizonyos fajtatiszta kutyákat, a Notre Dame katedrálist, és még hosszan sorolhatnánk a példákat.

Gyakorlatilag minden Mozart szonátában találunk egy pontosan az aranymetszés arányszámának megfelelő felosztást. Köztudott, hogy Mozartot lenyűgözték a számok, ezért az aranymetszés megjelenítése minden bizonnyal tudatos nála, nem pedig

a véletlen műve. Mozart tökéletes egyensúlynak megfelelően komponált zenéje a hallgatót is harmonikus egyensúlyba ringatja.

Ha tehát tudjuk, hogy Mozart muzsikája az aranymetszéssel harmonizál, könnyen belátható, hogy ezzel a kiegyensúlyozó mechanizmussal az érzelmek is egyensúlyba kerülnek a zene hallatán. Nem Mozart zenéje az egyetlen, amelynek ilyen hatása van, de azzal, hogy az aranymetszésre gondolt, miközben komponált, tudatosan alkalmazta az egyensúly elvét.

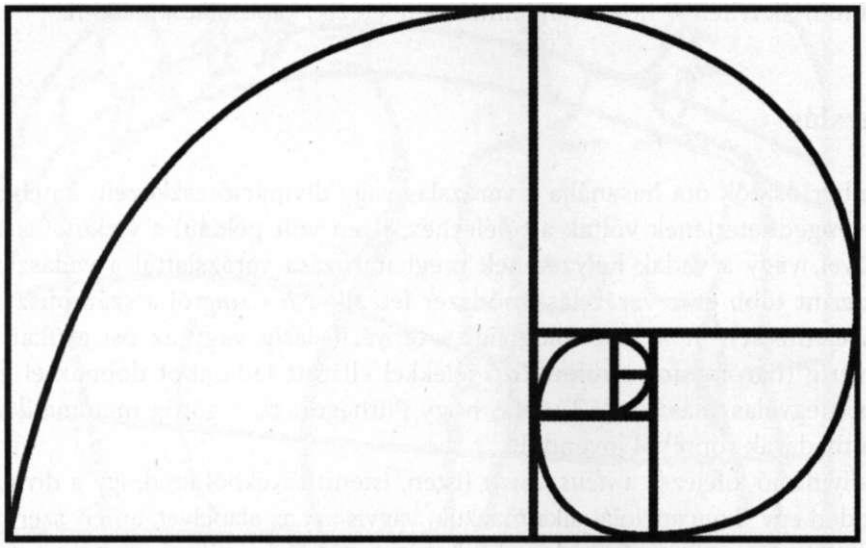
Az aranymetszés arányszáma, az alábbi ábrán látható módon, a lábfejen is megjelenik: egy átlagos lábfejen a saroktól a talppárnáig, valamint a talppárnától a lábujjak hegyéig mért távolságok aránya szintén 1:0,618. Ugyanígy a talppárnától a lábujjak tövéig és a lábujjak hegyéig, valamint a lábujjak tövétől a lábujjak begyéig és csúcsáig mért távolságok aránya is 1:0,618.



A b:a arány 1:0,618

7. ábra: Az aranymetszés arányszámának megjelenése a lábfejen és a lábujjakon

Ha ezt a számkonfigurációt továbbgondoljuk, és a méretarányokból az ábra szerint négyzeteket formálunk, olyan spirál keletkezik, amely az univerzumban megtalálható számos dologgal összefüggésbe hozható.



8. ábra: Az aranymetszés spirált formáz

Ez a forma és a hozzá kapcsolódó matematika alapelv - vagyis az aranymetszés - a teremtés számos megnyilvánulási formájában tükröződik, az építészettől és klasszikus művészettől a galaxisok keletkezésén át a karfiolokig!

Világunk számos egyéb megjelenési formájában lelhetünk olyan ismétlődő mintákra, amelyek, ha alaposan megfigyeljük őket, betekintést nyújthatnak a saját életünkbe. Ha a divináció segítségével próbáljuk megérteni életünk összefüggéseit, összeköthetjük a különálló pontokat, vagyis beláthatunk a függöny mögé. Akkor pedig, immár tudatosabbá válva, remélhetőleg nem ismételjük tovább a mintáinkat, hanem újakat alakítunk ki. Ezáltal egységesebbé, teljesebbé vagy a spiritualitás nyelvére lefordítva: szentté válunk. Igen, a „nagy megosztásról" beszélek - arról az illúzióról, hogy különálló lények vagyunk. Az isteni mintákat vagy kapcsolódási pontokat, például az aranymetszést megértve, megélhetjük az egység élményét; többé nem számít, milyen jelentéktelennek gondoljuk magunkat, hiszen valami sokkal nagyobb dolog részei vagyunk. Az életben mutatott fejlődésünk gyakran saját mintáink megértéséhez, tetteink és reakcióink tudatosításához kapcsolódik, amelyet számtalan módszerrel elérhetünk, a kávézacc-jóslástól az asztrológián keresztül lábfejünk tanulmányozásáig. Akkor pedig rájöhetünk, hogy az aranymetszéshez hasonlóan ezek a minták, amelyeket immár megismertünk, az élet más területein is felismerhetők.

„Bármilyen magasra tör is a lélek, az önismeret felette áll, és bármennyire szeretné is, soha nem mellőzheti azt'.' Avilai Szent Teréz^

A divináció (például a lábfej aspektusainak tanulmányozása) azért működik, mert ezek a minták felfedik, hogy mindennel, ami létezik, kapcsolatban állunk.

Varázslás

Az ember ősidők óta használja a varázslás vagy divináció eszközeit, amelyek sokszor elengedhetetlenek voltak a túléléshez; ilyen volt például a vízkutatás varázsvesszővel, vagy a vadak helyzetének meghatározása varázslattal a vadászat előtt. Szó szerint több ezer varázslási módszer létezik a *Ji Csingtől* a számmisztikán és kézíráselemzésen át az asztrológiáig, a tenyérjóslásig vagy az ősi afrikai hakata módszerig (három sima, különböző jelekkel ellátott fadarabot dobnak el egy-egy kérdés megválaszolásához). Tudjuk, hogy Püthagorasz, a görög matematikus, például a madarak röptéből jövendölt.

A divináció kifejezés a *deus, divin* (isten, isteni) tövekből ered, így a divinációval a „minden egy" koncepcióját alkalmazzuk, vagyis azt az alapelvet, amely szerint Isten minden létezőben tükröződik. A makrokozmosz tükrözi a mikrokozmoszt és fordítva, vagy, másképpen fogalmazva, minden mindennel összefügg. Ezért ha egy atom keletkezését megvizsgáltuk, az így nyert információt a galaxisok keletkezésére is vonatkoztathatjuk. Megláthatjuk például, hogy egy galaxisban a bolygópozíciók százalékos eltérése megegyezik az atomban lévő protonok és neutronok közötti százalékos eltéréssel. Az egyiket tanulmányozva a másikról is sok mindent megtudunk. A dolgok összekapcsolásának fenti elve az alapvető oka annak, hogy a divináció eszközei működnek.

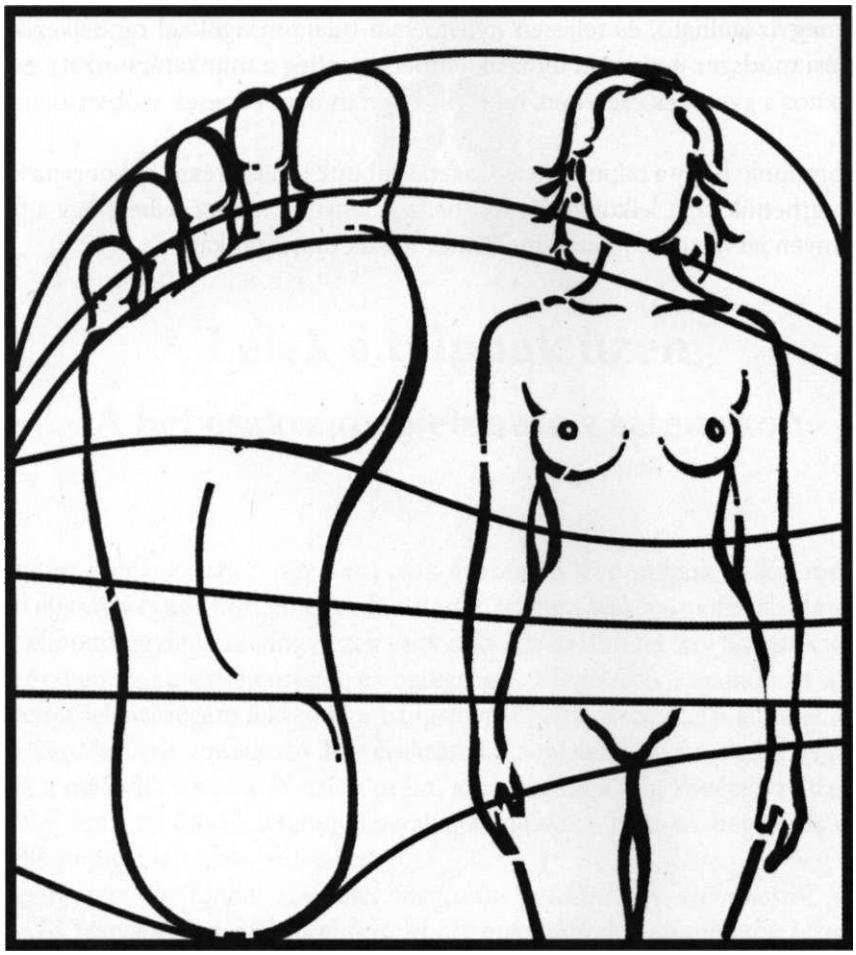
Tudományos bizonyítást nyert, hogy ez elektronok és fotonok a statisztika törvényei szerint reagálnak, vagyis mozgásuk nem véletlenszerű. Azt is tudjuk, hogy amikor egy negatív részecske pozitívra változik, és az atom kettéhasad, a másik részecske töltése is átváltozik - akkor is, ha már különváltak. így bizonyítható a kapcsolatuk, és ennek alapján az is, hogy minden mindennel összefügg.

Amikor valamit elkülönültnek nyilvánítunk, az azt jelenti, hogy a dolgok vagy emberek többé nem kommunikálnak vagy lépnek kapcsolatba, ezért nem is hathatnak egymásra. A tudomány azonban megmutatta, hogy az anyag legparányibb építőegységei valamilyen módon kapcsolatban állnak egymással, és információt cserélnek. A makrokozmoszt tükröző mikrokozmosz példája alapján csak az a feltételezés lehet logikus, hogy minden létező között fennáll ez a kapcsolat.

Semmi sem történik tehát ok nélkül, vagyis bármi, ami megtörténik, hatással van az egyénre, és ily módon az egész emberiségre.

De hogyan kapcsolódik mindez a lábfejünkhöz?

Ez egyszerű - hihetetlen univerzumunkban minták ismétlődnek, amint azt a Miatyánk szövege is tükrözi: *„amint a mennyben, úgy a földön is".* Testünk molekuláinak



9. *ábra: A test leképezése a talpon*

DNS szerkezetétől a spirális mozgást végző galaxisokig mindenben megvan az a bizonyos isteni minta vagy kozmikus ecsetvonás. A varázslás során, bármilyen eszközt használjunk is, egyszerűen lefordítjuk ezeket a mintákat.

Ezért nemcsak lehetséges, de nagyon is valószínű, hogy a teljes testünk tükröződik az egyes testrészeinken, például a fejünkön, kézfejünkön és lábfejünkön. Ily módon ezek a testrészek lesznek testünkkel, a makrokozmosszal szemben a mikrokozmoszok. A tenyérjóslásnál a kéz, egy bizonyos indiai fejmasszázs gyakorlata szerint viszont a fej tükrözi a testet, a reflexológia pedig a lábfejekre vonatkoztatja ugyanezt az elvet. Mindezt tudva már nem nehéz elhinni, hogy fizikai, érzelmi, mentális és spirituális testeink mind leképeződnek a lábunkon. Egyszerűbben fogalmazva: a talp a lélek tükre.

És hogy miért éppen a lábfejet választja valaki a többi divinációs eszközzel szemben? Egyszerűen azért, mert a lábunk mindig „kéznél van": jól látható, ennélfogva

könnyen megvizsgálható, és teljesen nyilvánvaló tulajdonságokkal rendelkezik. Ez a megismerési módszer nem sérti a másik embert (esetleg a munkatársunkat), és különösen hasznos a gyerekek esetében, mert ők gyakran nem képesek szóban kifejezni az érzéseiket.

Ha ráébredünk, hogy a talpunk nem pusztán lábunk legalsó része, akkor rajta keresztül megismerhetjük saját lelkünket és leláthatunk lényünk mélységeibe, hogy a tudatosodás ösvényén járva egyre jobban megismerhessük önmagunkat.

2. FEJEZET

Lélek a talpnak üzen

A hét csakra megjelenése a talpunkon

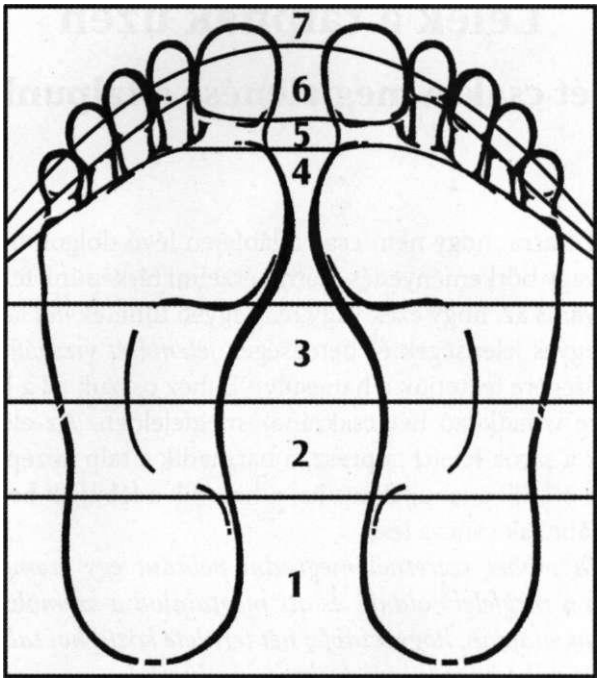
Ez a fejezet rávilágít arra, hogy nem csak a lábfejen lévő dolgok fizikai megjelenése, például egy vágás vagy bőrkeményedés számít érzelmi térképünk felrajzolásában; még többet elmond ugyanis az, hogy ezek vagy más egyéb tünetek *hol* láthatók. Míg a második részben az egyes jelenségek és betegségek *jelentését* vizsgáljuk, itt a „tünetek" *helyzetének* jelentőségére fektetjük a hangsúlyt. Ehhez osszuk fel a lábfejet az egy-egy sajátos kérdéskörre vonatkozó hét csakrának megfelelően. Az első vizsgált terület a sarok, a második a sarok feletti talprész, a harmadik a talp középső része, a negyedik a talppárna, az ötödik a lábujjak nyaka, a hatodik a lábujjak begyének alsó része, a hetedik pedig a lábujjak csúcsa lesz.

(Megjegyzés: Ha többet szeretnél megtudni például egy szemölcsről, lapozd fel a második részben a megfelelő oldalt, és ott megtalálod a szemölcsök természetének leírását, majd annak alapján, hogy a lábfej hét területe közül hol található, betekintést nyerhetsz azon életterületeidbe is, amelyekre vonatkozik.)

Ezek a területek nem véletlenszerűen helyezkednek el, hanem a testünkön található hét fő csakrához vagy energiaközponthoz kötődnek ugyanúgy, ahogy a szervek és a csontvázrendszer is leképeződnek a talpon. A csakrák felelnek az egyén teljes energetikai felépítéséért. Hét színes, forgó fényörvényt alkotnak, amelyek a gerincoszlop tövénél kezdődve az alhason, napfonaton, szíven és torkon át haladnak a homlok és a fejtető felé. Ahogyan a színskálán, úgy a csakrák esetében is a vörös a legalacsonyabb rezgésű szín, ezért ez a csakra a gerincoszlop tövénél helyezkedik el (a lábfej legalsó része vagy a sarok képviseli), az ibolya pedig, a leggyorsabban rezgő szín, a fejtetőre (lábujjak vége) jellemző. A többi szín, mint egy szivárvány, a kettő között helyezkedik el - érdekes, hogy a szivárvány képét gyakran használják a spirituális utazás metaforájaként. Az út végén lévő, arannyal teli serleget keressük, a megvilágosodás isteni aranyát, amelyet, akár a mítoszokban, csak a legelszántabb keresők érhetnek el.

Persze úgy is gondolhatjuk, hogy ismerjük az érzelmeinket, és nincs szükségünk tyúkszemre a „megvilágosodáshoz". Ám mind személyes, mind holisztikus gyógyítói

tapasztalataim azt mutatják, hogy bár rendelkezünk valamilyen szintű érzelmi tudással, az érzéseink mélyebb rétegeivel kapcsolatos tudatosság a legtöbbünk esetében vagy hiányzik, vagy tudatküszöbünk alatt marad. Ezért előfordulhat, hogy bár dühösnek látszunk, dühünk valójában mélyen gyökerező félelmet takar. Ha egy adott helyzetben minden egyes érzelmi réteggel foglalkozunk, képesek lehetünk elengedni a problémát, aminek következtében könnyedebbek, gondtalanabbak és megvilágosodottabbak lehetünk; ekkor pedig életutunk, bármilyen göröngyös legyen is, érthetőbbé és elviselhetőbbé válik. Ez az önismeret egyik nagy jutalma.



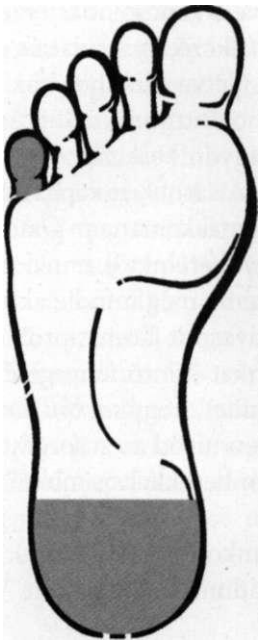
10. ábra: A hét csokra és a hozzájuk kapcsolódó területek

Mit képvisel lábfejünk hét csakrája?

Most, hogy már tudjuk, hogyan oszlik fel lábfejünk hét csakrára, és ismerjük az egyes csakrák jelentését, megvizsgálhatjuk a lábfejünkön látható konkrét jelenségeket, például vágásokat és szemölcsöket stb.

(Megjegyzés: Lábujjaink vízszintesen az ötödik, hatodik és hetedik csakrát képviselik (lásd 10. ábra), függőlegesen pedig külön-külön az első öt csakrára vonatkoztathatók: a kislábujjé az első csakra, és így tovább. A kislábujj tehát az első, valamint az ötödik, hatodik és hetedik csakrával kapcsolatos kérdéseket hordozza. Erre majd még részletesebben kitérünk később, a hét csakra meghatározása után. Az értelmezés során a függőleges csakrák másodlagos fontosságúak a vízszintes csakrákhoz képest.)

Első csakra



11. ábra: Az első csakra

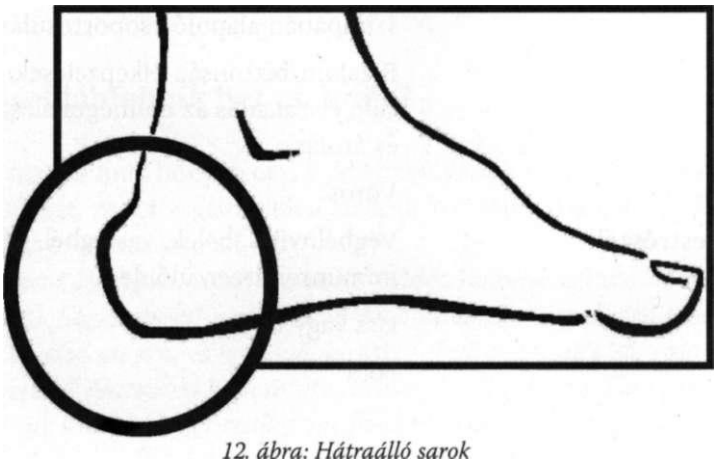
A konkrét csakra elhelyezkedése	A gerincoszlop töve
A csakra helye a lábfejen	Sarok és kislábujj
Érzelmi kifejezés	Félelem/harag (fizikai félelem és fenyegetettség érzése)
Kapcsolatok	Család, barátok, munkatársak, faji csoportok, vallási csoportok és minden egyéb, szimpátián alapuló csoportosulás
Feladat	Bizalom/biztonság/elképzelések/a csoporttól való elszakadás az én megtalálása érdekében és árulás
Szín	Vörös
Kapcsolódó testrészek	Végbélnyílás, belek, vastagbél, lábak, immunrendszer, ülőideg
Kulcsszavak	Üss vagy fuss!
Elem	Föld

A lábunkon az első csakra helye a sarok. Az anyaföldd el való kapcsolatunkra, és ennek megfelelően a gyökerek, illetve a kapcsolódás érzésére vonatkozik. Akinek tehát nagy a sarka, az jó alapokkal rendelkező, gyakorlatias ember. (Az abnormálisan nagy sarok biztonságkeresésre utalhat, illetve arra, hogy az illetőnek alapokra van szüksége.) Fontos lehet számára a lakáshoz/otthonhoz kapcsolódó biztonság kérdése. Ezzel szemben az, akinek kicsi vagy nagyon keskeny a sarka, éteribb, levegősebb jellegű, esetleg nem gyakorlatias személy. A sarokhoz kapcsolódnak az alapozással kapcsolatos és a törzsi kérdések. Ha gyermekként nem gondoskodtak rólunk megfelelően, vagy állandóan megfosztottak a gyökereinktől, ennek a jobb (múlt) sarkunkon lehetnek látható jelei, ha pedig a probléma még mindig aktuális, akkor a jelek a bal (jelen) lábunkon is jelentkezhetnek. Ha ilyesmit látunk, problémák adódhatnak a jóléttel, illetve a fizikai vagy a biztonságunkat érintő fenyegetésekkel kapcsolatos félelemmel vagy dühvel. Vajon az élet arra késztet, *hogy sarkon fordulj,* vagy *eseüegföldbe gyökerezik a lábad* a félelemtől? Nehezen tűröd az ácsorgást? Hamar elveszíted a türelmedet bizonyos helyzetekben vagy emberekkel szemben?

Ha a sarkunk hátul „túllóg" a lábunkon (lásd 12. ábra), azt jelezzük, hogy nehéz előre haladnunk, és elengednünk a családunkat/törzsünket. Változtatni nehéz, ezért inkább csak vonszoljuk magunkat.

Az egyik páciensemnek, akit kisbaba korában elhagytak, a lába többi részéhez képest igen keskeny volt a sarka. A kislábujja is nagyon picike volt, és elkülönült a többi lábujjától. Ez érthető, hiszen életéből hiányoztak a gyökerek, a gondoskodás és az anyai kötődés. Kislábujja jelezte, mennyire elszigeteltnek érezte magát. A bal kislábujján volt egy sötét zúzódás is, amely elmondása szerint mindig is ott volt. (A bal lábfej a nőiséggel, a jobb pedig a férfiassággal kapcsolatos kérdésekre vonatkozik, és ez a folt világosan jelezte, milyen érzékenyen és mélyen érintette, hogy elhagyták.)

Amikor biztonságban érezzük magunkat, azt mondjuk, hogy *megvetettük a lábunkat* egy bizonyos területen, vagy *hazaértünk,* ami vonatkozhat a családunkra vagy kollé-



12. ábra: Hátraálló sarok

gáinkra stb. is. A sarkon gyakran található bőrkeményedés, amely annak a jele, hogy szeretnénk vastagabb bőrt növeszteni (akinek *vastag a bőre,* az nem akar érzékeny lenni a helyzetekkel és más emberekkel szemben), hogy kevésbé legyünk sebezhetők akár a biztonsággal, akár a családdal/munkával kapcsolatos problémáink miatt. Biztonságunk fenyegetése sebezhetővé tesz, ahogy *Achillest* is tette *sarkának* védtelensége.

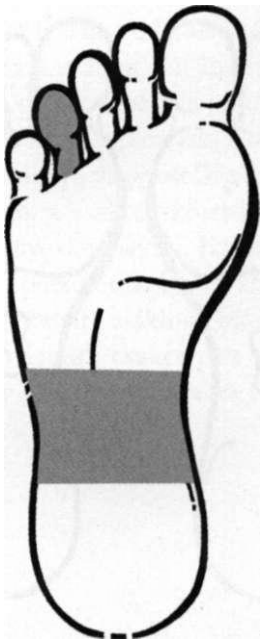
Érezhetjük úgy, hogy valaki vagy valami földbe tiport minket - ha azonban makacsul ellenállunk, és nem mozdulunk, *megvetjük a sarkunkat.*

Kérjünk meg valakit, hogy mérje meg sarkunk súlyát. A kis, keskeny lábak is lehetnek elképesztően nehezek, jelezvén, hogy a világ súlya rájuk nehezedik, és már az is fárasztó, ha előre lépnek. Ilyenkor felmerülhet a depresszió kérdése is. Vannak, akiknek a lábát könnyűnek érezzük. Ez azt jelzi, hogy talán megvilágosodottabbak és kevesebb terhet cipelnek, vagy csupán el akarják kerülni az életükben felmerülő fizikai/érzelmi kérdéseket, és az intellektus birodalmában élnek.

Most már értjük, hogyan képviseli a sarkunk azon képességünket, hogy túléljünk, és hogy kiegyensúlyozott, megfelelő alapokkal rendelkező egyénekké váljunk. A sarok körüli fizikai fájdalom mindig ezzel kapcsolatos nehézségekre utal az életünkben.

Második csakra

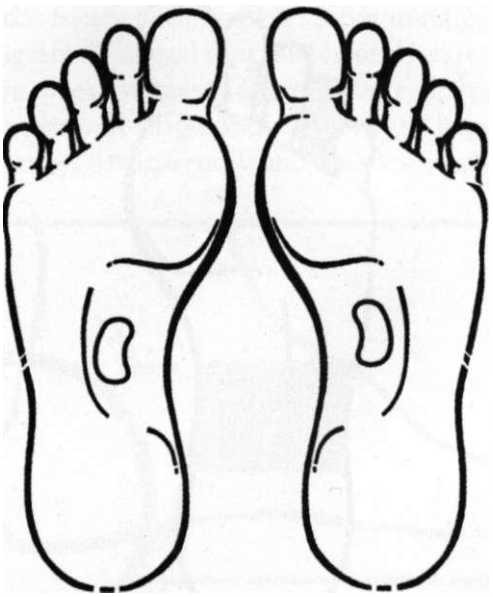
„Nincs nagyobb csapás, mint az eleget nem ismerni, se nagyobb veszély, mint szerzésre törekedni" Lao Ce^



13. ábra: A második csakra

A konkrét csakra elhelyezkedése	Alhas
A csakra helye a lábfejen	Sarok feletti alsó talprész és a második lábujj (a lábujjak számozását lásd később)
Érzelmi kifejezés	Bűntudat
Kapcsolatok	Egyének (társak, házastárs, gyerekek stb.)
Feladat	Szexualitás, megbecstelenítés, elutasítás, élvezet/az élvezet hiánya, határok, pénz/gazdagság
Szín	Narancs
Kapcsolódó testrészek	Húgyhólyag, ivarszervek, a hát alsó része, lép, belek
Kulcsszavak	Érzés, szükséglet/mohóság, emésztési kérdések és tapasztalás
Elem	Víz

A belek a második csakrához tartoznak, innen a csakra kapcsolata a kiszűréssel. A belek az elengedési képességünket szimbolizálják: ha erre nem vagyunk képesek, érzelmileg megrekedünk. A székrekedés orvosi latin neve *constipatio,* mely a *constipare* (teletöm, bezsúfol) tőből ered. Ha érzelmeink feltorlódnak, úgy érezzük, tömve vagyunk feloldatlan érzésekkel.



14. ábra: A vesék elhelyezkedése (Megjegyzés: a bal lábon a veseterület valamivel feljebb van, mint a jobb lábon. Bár kissé átnyúlik a harmadik csakra területére, még a második csakrához tartozik.)

Ez a csakra felel a vesékért is (lásd 14. ábra). A vesék ürítik ki a szervezetből a mérgeket a vizelettel (vízzel). A víz mindig is az érzelmeket szimbolizálta, ezért a feldagadt veseterület olyan érzéseket jelez, amelyeket ki kell ürítenünk a szervezetünkből. Amikor azt mondjuk, hogy *elárasztottak az érzelmek,* tele vagyunk olyan gondokkal (valószínűleg bűntudattal), amelyeket nem tudunk elengedni. A besüppedt veseterület azt mutatja, hogy kimerítettek, „lecsapoltak" a megoldatlan és el nem engedett érzelmi kérdések.

A problémák (és nem a vesék) *csapolnak le* minket. Ha ez a terület püffedt vagy lanyha, tegyük fel magunknak a kérdést, hogy milyen érzésekbe kapaszkodunk.

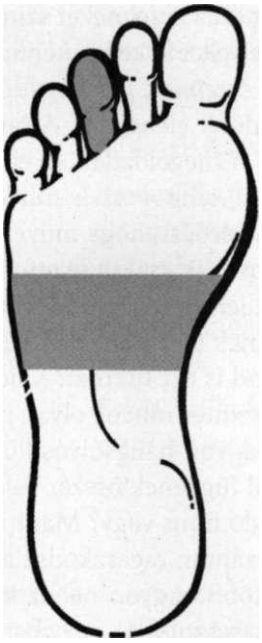
A lábfejnek ez a része, a harmadik csakra felette lévő területével együtt, az alátámasztási/támogatási kérdéseket jelképező talpboltozat egy részét is lefedi (lásd ezenkívül az A-Z részben). Itt merülnek fel a pénzügyi kérdések is. Úgy érzed, hogy nincs pénzügyi támaszod? A hátfájásod is ezt tükrözi? Vajon kapsz támogatást a kapcsolataidban? Az itt látható mély, vízszintes ráncok olyan problémákat jeleznek, amelyeken még felül kell emelkedned. A nagyon hangsúlyos külső, kiemelkedő barázdák a merevséggel és a kontroll hiányával függenek össze. Vajon túl merevek a korlátaid, vagy egyáltalán nincsenek is? Uralkodó típus vagy? Manipulálsz másokat? Mennyire kezeled könnyen a változásokat? Elszántan ragaszkodsz a múlthoz?

Az egyik páciensem régen több nagyon nehéz kapcsolaton ment keresztül, ami a talpa sarok feletti alsó részén keresztülfutó mély barázdákban nyilvánult meg. Ennek eredményeként elveszítette önbecsülését, s ez a félelemmel párosulva nagyon szigorúvá tette, hogy megvédhesse önmagát.

Mivel ez a csakra a szexualitáshoz és a pénzhez is kapcsolódik, nyilvánvaló, hogy ez a terület sok örömben - és sok bánatban is - részesíthet minket. Mindkét aspektus használható hatalomszerzésre is. Ha a talp alsó része vagy a negyedik lábujj problémás, ez a nemi működés zavarára utalhat. Szexuálisan tartózkodó vagy, esetleg mások manipulálásához van szükséged a szexuális jutalmazás eszközeire? Az élvezettel és pénzzel kapcsolatos gondok is itt jelentkeznek. Megtagadod magadtól az élvezeteket, hogy ezzel enyhíts bűntudatodon, vagy esetleg hedonista élvezetfüggő vagy?

Nem szabad megfeledkeznünk a csakrák kölcsönös kapcsolódásáról sem, hiszen végül is ugyanazon a lábfejen helyezkednek el. Ha az első csakrával gondok vannak, az kétségtelenül hatni fog a következő csakrára is, ahogyan egy vágás is az egész talpon teszi fájdalmassá a járást. Ha tehát valakinek hiányoznak a gyökerei (első csakra), ez kihathat a pénzügyeire is (második csakra), ez pedig befolyásolja önbecsülését, amely a talp felsőbb részén vagy a harmadik csakra területén található.

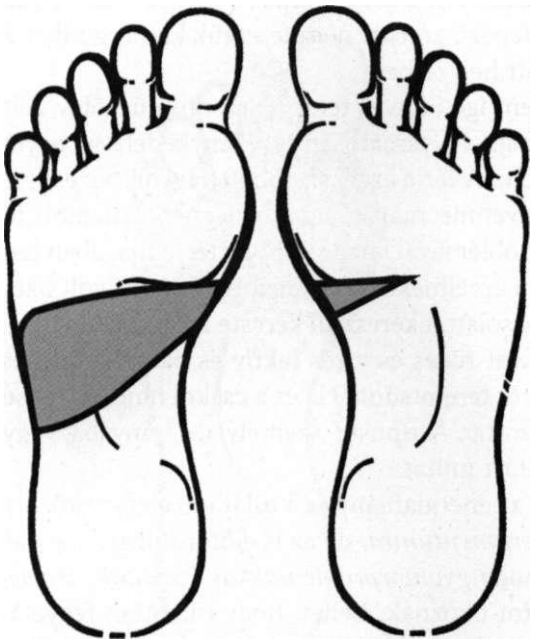
Harmadik csakra



IS. ábra: A harmadik csakra

„Akik tartós boldogságban és bölcsességben élnek, minden bizonnyal gyakran változnak" Konfuciusz^

A konkrét csakra elhelyezkedése	Napfonat
A csakra helye a lábfejen	A talp felső része a talppárna alatt, és a harmadik lábujj
Érzelmi kifejezés	Szégyen, az önbecsülés miatti harag/uralkodó/áldozat kérdései. Elfojtott harag
Kapcsolatok	Az én
Feladat	Önbecsülés/önbizalom, felelősség, személyes megbecsülés, önfegyelem, személyes hatalom, versengés, aktív/passzív viselkedés, kockáztatás
Szín	Sárga
Kapcsolódó testrészek	Gyomor, máj, lép, hasnyálmirigy, epehólyag
Kulcsszavak	Én, energia, átalakulás, hatalom, becsvágy
Elem	Tűz



16. ábra: A máj elhelyezkedése

A máj, amely nagyrészt a test jobb (férfias) oldalán helyezkedik el (lásd 16. ábra), nagy értéket képviselt több ősi nép szemében, akik élvezettel falták fel zsákmányuk nyers máját egy-egy sikeres vadászat után. Ez a csakra az életerőhöz kapcsolódik.

Az első és a harmadik csakra dühe között az a különbség, hogy míg az első csakra, illetve a sarok haragja fizikai biztonságunkkal, addig a harmadik csakra dühe inkább megtépázott önbecsülésünkkel van összefüggésben. Ha például meglóbálok egy husángot, és ezzel a testi épségedet fenyegetem, te vagy harci (düh), vagy menekülési (félelem) üzemmódba kapcsolsz. Ilyenkor az első csakra lép működésbe. Ha azonban munkatársak vagyunk, és én egy fontos előadás közben, amelyet az igazgatóságnak tartasz, ócsárolni kezdelek, akkor a düh, amelyet érzel, a harmadik csakrádból árad. Innen robbanunk ki *heves* indulattal, ha az önbecsülésünket fenyegetik. A harag azonban egészséges is lehet, ha változásra *tüzel,* hiszen a harmadik csakra eleme a tűz, az az átalakító erő, ahonnan a főnixmadár kiemelkedik.

Itt *tüzel fel* egy-egy új feladat, itt *égünk ki,* és *a gyertyát is itt égetjük a két végéről.* Ezen a helyen dől el, hogy duzzadunk-e az energiától, vagy kimerültnek érezzük magunkat. Előfordulhat, hogy passzívan elfogadjuk a gyalázkodást, közben azonban belül csak úgy *fortyogunk.* Epeköveket növeszthetünk a bosszantó helyzetek miatt, ugyanakkor meg sem kíséreljük kimutatni, hogy mit érzünk valójában. Meggondolatlanságunkban gyakran *megégethetjük* a kezünket. Amikor tele vagyunk energiával és lelkesedéssel, *tüzzel-vassal* véghezvisszük a dolgokat, hogy *lángra lobbantsuk* a világot; vagy épp ellenkezőleg, hiányzik belőlünk minden becsvágy.

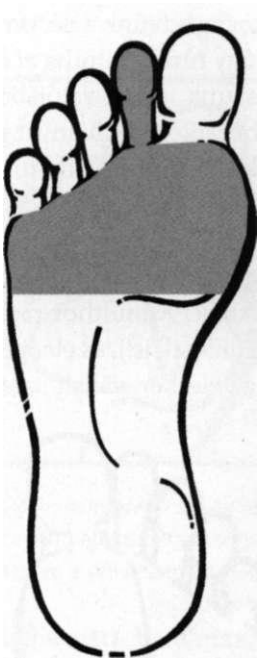
A szintén ezen a területen található lép is a haragot szimbolizálja. Az epehólyag itt azt a magatartást jelképezi, amikor nem fejezzük ki mérgünket, hanem inkább maradunk a sértőnek érzett helyzetben.

Az egyik páciensem igen heves temperamentumú hölgy volt, és nagyon jól illett hozzá leomló vörös haja. Folyamatosan tevékenykedett, az egyik izgalmas megbízást teljesítette a másik után. A férje ezzel szemben nagyon „vizes" személyiség volt - még arra is úgy kellett rávennie magát, hogy a leghétköznapibb feladatokat elvégezze. Olyan erős érzelmi problémával küzdött, hogy teste magában tartotta a folyadékot, és fájdalmas, kifejezetlen érzelmektől dagadozott. Előttem volt hát a két elem, a tűz és a víz, amely ezen a kapcsolaton keresztül kereste az egyensúlyt. A valóságban azért kell kiegyensúlyoznunk saját tüzes és vizes (aktív és passzív) természetünket, hogy harmonikus belső állapotot teremtsünk. Ha ez a csakra nincs egyensúlyban, a mérleghinta vagy kilendül egy túlzottan A-típusú'[7] személyiség irányába, vagy stagnál, és szélsőségesen alacsony aktivitást mutat.

Ennél a csakránál az energiahiány és a túláradó életerő között hintázhatunk. Szert tehetünk *tüzes temperamentumra,* de az is előfordulhat, hogy alig mutatjuk ki az érzelmeinket. Lehet, hogy *gyomor problémákkal küzdünk,* amelyek például sok gyomorsavat vagy refluxot okoznak. Lehet, hogy túlzottan fegyelmezettek vagyunk, és ragaszkodunk a magunk igazához, vagy hiányzik belőlünk minden önfegyelem, és igazi tortúrát jelent, ha véghez kell vinnünk valamit. Hasunk kitágulhat, amint megpróbálunk előre nyomulni a világban, vagy épp ellenkezőleg, összeesett rekeszizmunk jelezheti, hogy mennyire visszahúzódtunk önmagunkba.

Gyakorlatilag minden vallás vagy hitrendszer alkalmazza a tüzet ceremóniái során. A gyertyáktól a füstölőkig és illatos olajokig minden a tűz a tisztító és átalakító erejét jelképezi. A tűz átalakító energiával rendelkezik, ezért ebből a csakrából kiindulva vagyunk képesek a változásra (gyakran a tettekre késztető haragunk révén). Ekkor a lét újabb szintjére, ahol életünket a szívünk, valamint a magunk és mások felé irányuló, feltétel nélküli szeretet irányítja, és ahol magunk mögött hagyhatjuk azt az életet, amelyet eddig kizárólag *övön alul* éltünk.

Negyedik csakra

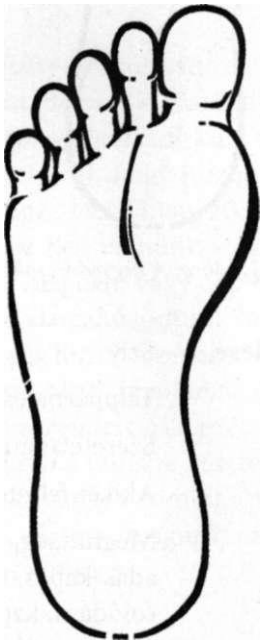


17. ábra: A negyedik csakra

A konkrét csakra elhelyezkedése	Szív
A csakra helye a lábfejen	Talppárna és a negyedik lábujj
Érzelmi kifejezés	Szeretet/bánat
Kapcsolatok	Akiket feltétel nélkül szeretünk
Feladat	Meghittség, önelfogadás, megbocsátás, adás-kapás, a fejünk és a szívünk elhatárolódása, kapcsolatoktól való félelem és nem múló fájdalom
Szín	Zöld
Kapcsolódó testrészek	Szív, tüdő, mell, csecsemőmirigy, kar, váll
Kulcsszavak	Meghittség, önelfogadás, megbocsátás, adás és elfogadás, kritikus, magányos, hideg, kiegyensúlyozott, érzéketlen, elutasítás, válás, fej/szív megosztottság, félelem a kapcsolatoktól és feloldatlan bánat
Elem	Levegő

A lábpárna angol elnevezése *(ball offoot)* a latin *follis* tővel hozható összefüggésbe, amelynek jelentése: felfújt. Amikor a szívünk tele van megoldatlan kérdésekkel, *felfújjuk a mellkasunkat,* és közben úgy tűnik, mintha *el lennénk telve magunkkal.* Arrogánsnak vagy nárcisztikusnak látszunk, pedig valójában az elutasítástól való, mélyen gyökerező rettegésünket vagy önbecsülésünk hiányát próbáljuk elkendőzni. A felpuffadt talppárna, akár a felfújt mellkas, hatalmas elfojtott érzésekről tanúskodik.

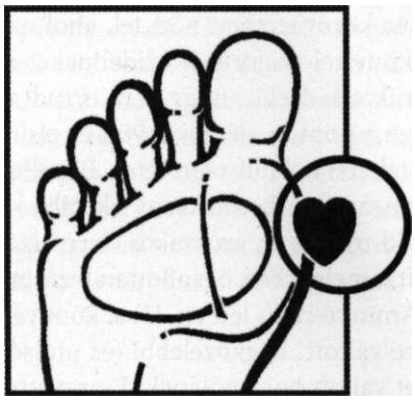
Természetesen - behúzott vállal és beesett mellkassal - le is ereszthetünk, miközben arra összpontosítunk, hogyan tudjuk megvédeni magunkat a kritikával és sértésekkel szemben. Vajon félünk kinyújtani kezünket a szeretetért, vagy problémát okoz szeretetet adni a körülöttünk lévőknek? A múlthoz ragaszkodunk ahelyett, hogy megbocsátanánk a résztvevőknek (magunknak is!), és elengednénk ezeket a régi kérdéseket? Úgy érezzük, hogy megosztanak az életben vállalt szerepeink?



18. ábra: Vonallal kettévágott szívósakra

A talppárna gyakran duzzadt a magunkba fojtott érzésektől, illetve lapos és beesett, ha érzéseink lecsapolnak minket. Nem ritka, hogy a szív területét egy függőleges vonal választja ketté *(megtört szív)* a negyedik lábujj alatt, a talppárnán keresztül, ami valamilyen elválást jelez - válást vagy azt, hogy elküldtek otthonról, vagy valamilyen szempontból megosztott életet, ami szívfájdalmat okoz(ott). A szívet (lásd 18. ábra) vagy az egész talppárnát gyakran megkeményedett bőr fedi, ami annak a jele, hogy az élet eseményei miatt védőréteget növesztettünk a szívünk fölött, ahogyan az alábbi példa mutatja:

Lena talpát vizsgálva elsőként a mindkét láb szívreflexein és a szív/tüdő területén látható sárga bőrkeményedések vonták magukra a figyelmemet (lásd 19. ábra).



19. ábra: Bőrkemény'edés a szíven és szívreflexen
(Míg a negyedik csakra általában a szívügyekkel kapcsolatos, a szívreflex konkrétan a szívhez mint szervhez kapcsolódik.)

Lena jobb lábán, a második lábujja alatt, hatalmas, többrétegű bőrkeményedés volt, ezért úgy éreztem, meg kell kérdeznem tőle, hogy elvált-e, vagy érte-e valamilyen komolyabb szívfájdalom, ami indokolhatná ezt a „falat". Elmondta, hogy nemrég vált el. A jobb oldali nagyobb bőrkeményedés sárga színe láttán (a színekről részletesen szólok a 60. oldalon) megkérdeztem tőle, hogy még mindig torkig van-e a volt férjével. Beismerte, hogy így van, és elmondta: tudja, hogy meg kellene bocsátania neki, de - mint tudjuk - nagyon nehéz tudatosan átlépni az áldozat érzéséből a győztes szerepébe, ami a megbocsátás előfeltétele. Caroline Myss szavait idézve *„A megbocsátás mindaddig nem vonzó perspektíva, amíg át nem kerülünk a másik oldalra!"*^

Láttam már vágásokat is ezen a szívterületen, amelyek azt jelzik, hogy mennyire lesújtották *(ízekre szaggatták)* páciensemet a történtek. Ne feledjük: a bal lábon lévő tünetek a jelenre, illetve női oldalunkra vagy nőkkel kapcsolatos kérdésekre, míg a jobb láb jelzései a múltra, illetve férfias oldalunkra vagy férfiakkal kapcsolatos dolgokra vonatkoznak.

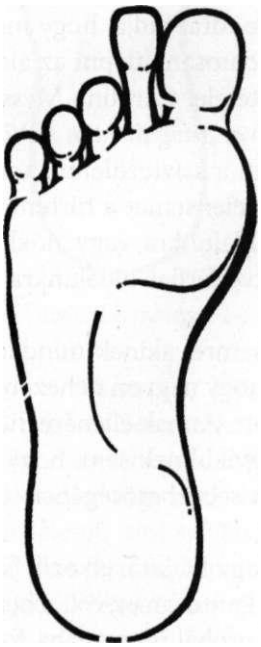
Emlékszem egy férfi páciensemre, akinek mindkét talppárnáját hatalmas bőrkeményedések fedték. Bevallotta, hogy nagyon nehezére esik érzelmileg megnyílni a barátnője (illetve volt barátnői) előtt. Annak ellenére, hogy sok barátnője volt már, soha nem volt képes megmondani egyiküknek sem, hogy szereti őket; akkor sem, ha nagyon sokat jelentettek neki. Saját sebezhetőségének titkolása gondot okozott jelenlegi kapcsolatában.

Megkérdeztem, attól fél-e, hogy ha kitárulkozik barátnője előtt, és ezzel sebezhetőbbé válik, elutasítás várhat rá. Pontosan ez volt a helyzet. Megbeszéltük, hogy ha túl akar jutni a félelmen, meg kell próbálnia magába fogadni az ellenkezőjét - a hitet. (Azaz meg kellett tanulnia bízni magában és másokban.) Bevallotta: nagyon fél attól,

hogy sebezhetővé válik, és most is ez a rettegés tartja vissza attól, hogy megnyíljon, és meghitt kapcsolatban éljen.

Gyermekkori emlékei szintén arról árulkodtak, hogy soha nem volt része igazi szeretetben. Hideg és kritikus környezetben nőtt fel, ahol nem tudott megfelelni szülei elvárásainak, különös tekintettel szigorú és szidalmakat szóró apjára. Nem okozott hát nagy meglepetést, amikor kiderült, hogy nem is tudta biztosan, mi a szeretet, és milyen érzésekkel jár. Ezen a ponton elérzékenyült és elsírta magát - siratta az életéből teljességgel hiányzó, feltétel nélküli szeretetet. Beszéltünk az elutasítás érzéséről, amelyben bőven volt része, amikor bentlakásos iskolába küldték, és úgy érezte, hogy a családja elhagyta - majd mesélt az erőszakos, terrorizáló iskolai légkörről. Olyan esetek emléke is felmerült, amelyekben bevallottan lezárta magát érzelmileg, hogy ne kelljen többé csalódnia. Amint terheit letette, lábai könnyebbek lettek, és a sárgás szín egészségesebb rózsaszínre váltott. Legközelebbi (és utolsó) találkozásunk alkalmával elmondta, hogy szerelmet vallott barátnőjének. Észrevettem, hogy a bőrkeményedés elkezdett lehámlani. Remélem, és bízom benne, hogy a folyamat nem áll le.

Amikor rádöbbentem, hogy egy reklámmenedzser/designer és egy reikigyógyász kettős életét élem, kialakult a talpamon egy, a talppárnámat hosszában átvágó vonal, és jelezte, hogy mennyire megoszt engem a meglévő és az új, kialakulóban lévő életem között feszülő ellentét. Bár nem másnapra, de amint elengedtem az egyiket, és felvállaltam a másikat, csökkent a megosztás. A változástól jobban éreztem magam a bőrömben, és nemcsak magamat tudtam jobban szeretni, hanem életem minden aspektusát, valamint azokat az embereket is, akik részesei voltak életemnek.



20. ábra: Tölcsér alakú „negyedik csakra" lábujj

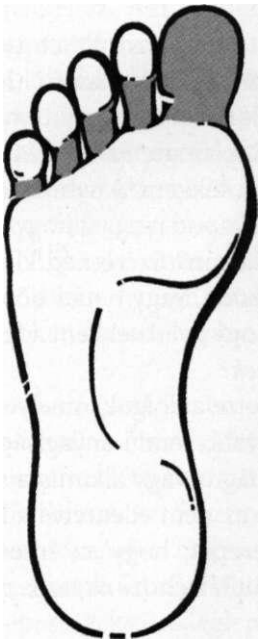
Ezen a területen a horzsolások és a fájdalmas, kék-zöld foltok is gyakoriak. Ezek a sérülések mind fizikailag, mind érzelmileg fájdalmassá teszik az előrehaladást az életben.

Egy leszokóban lévő alkoholista hölgypáciensemnek nagyon pici, behajló volt az első három lábujja a hatalmas negyedik, a szívet képviselő lábujjához képest (lásd 20. ábra).

Alkoholfüggése oly mértékben korlátozta és csorbította énképét, hogy lényének nagy részét elrejtette a többiek elől. Amikor megfékezte káros szenvedélyét, rájött, hogy igen intuitív személyiség, és ezt a képességét arra használta fel, hogy segítse mások fejlődését. Tölcsér alakú negyedik lábujja (a szív-lábujj hetedik csakrát jelző területén) azt mutatja, hogy milyen nagymértékben kifejlesztette információátadási képességét.

A szív és a szeretet megtapasztalása után most térjünk rá az ötödik csakrára, amely megmutatja, hogyan fejezzük ki önmagunkat és a szeretetünket.

Ötödik csakra



21. ábra: Az ötödik csakra

„Füled mindenki bírja, szód kevés;
ítéletet hallj bárkitől, ne mondj'.'
William Shakespeare^

*„Kezdetben vaia az **Ige,** és az **Ige** vaia az Istennél, és Isten vaia az **ige"*** János, 1:1

A konkrét csakra elhelyezkedése	Torok
A csakra helye a lábfejen	A lábujjak nyaka és a nagylábujj
Érzelmi kifejezés	Önkifejezés, igazság/hazugság
Kapcsolatok	Könyörületesség mindenkivé
Feladat	Kommunikáció, kreativitás és igazság
Szín	Égszínkék
Kapcsolódó testrészek	Torok, pajzsmirigy, nyak, száj, állkapocs, fül, fogak és fogíny
Kulcsszavak	Hallgatás, nyafogó hang, zengő hang, parancsoló hang, kreatív, kifejező, mérgező beszéd vagy pletyka, szószátyárság, őszinteség
Elem	Éter

Volt már olyan, hogy szólni akartál, de elszorult a torkod? Krákodnod vagy köhögnöd kell, mielőtt felállnál, hogy elmondd, amit akarsz? (Egyszer megfigyeltem egy világi papot, amint hatalmas tömeg előtt vezetett egy temetési szertartást. Az ismeretlen gyülekezet és a tömeg miatt végigköhögte az egészet, és csak akkor tudott végre tisztábban beszélni, amikor később csökkent a nyomás.) Némán ücsörögsz, mert félsz elmondani a véleményedet? Rajtakapod magad, hogy magadnak vagy másoknak is hazudsz egy-egy kérdéssel kapcsolatban? Szeretnéd kifejezni kreatív képességeidet, de nem mered? Félénk és visszahúzódó, vagy netán bőbeszédű vagy, aki mellett mások szóhoz sem jutnak? Volt olyan, hogy gyermekként a felnőttek *rád erőltették* a saját igazukat? *Hangot adsz az érzéseidnek?*

Ebből a központból kelnek életre a dolgok, amelyeket kimondunk, és itt alakíthatjuk át az alsóbb csakrák alacsonyabb rendű anyagiságát isteni arannyá. Ebben a központban vehetjük magunkra a mágus vagy alkimista szerepét, és itt hozhatjuk létre a saját valóságunkat (amennyiben ez nem ellentétes a karmánkkal). A harmadik csakrában felvehettük a művész szerepét, hogy az érzéseinkkel dolgozzunk, az ötödik csakrában pedig azzá válunk, amit létrehozunk; azaz nemcsak a teremtő, de a mestermű is mi magunk vagyunk.

„Mi vagyunk a vászon, és ennélfogva az alkotó és az alkotás is egyben"^

Minél hosszabb a lábujjak nyaka vagy szára, annál nagyobb az adott személy művészi/kreatív *képessége,* ami azt jelzi, hogy másoknál jobban képes magába szívni az ötleteket és elképzeléseket. Ez nem azt jelenti, hogy a rövid lábujjú embereknek nincs művészi képességük, hanem azt, hogy az ő tehetségük esetleg közelebb van a realitásokhoz, mint a képzelethez.

A behajló lábujjak (gyakran mintha a Földanyába kapaszkodnának) a meglévő, de kiaknázatlan kreatív képességeket jelzik. Ebben az összefüggésben a kreativitás nem

egyszerűen a művészetre vonatkozik, hanem minden olyan területre, ahol a semmiből alkotunk valamit, legyen az egy cég, egy ínyencfogás, egy kert vagy saját magunk „újjáteremtése". Nagyon sok oka lehet annak, hogy kreativitásunkat elrejtjük. Például attól félünk, hogy túl mélyen átéljük az életet (fogást kell találnunk a feladaton, ahogy a behajlott lábujjak is fogást találnak a talajon), netán félünk a bukástól, vagy azért nem érünk el semmit, mert nem akarunk kiemelkedni a többiek közül, vagy mert nincs elég önbizalmunk, ezért lebecsüljük a saját elképzeléseinket.

A hajlott lábujjak arra is utalhatnak, hogy nem vagyunk képesek kiállni az elképzeléseinkért és azért, amiben hiszünk. Ez történt az egyik női páciensemmel is:

Bal lábán görcsösen felpúposodtak a lábujjai, míg a jobbon egyenesebbek voltak, ami azt jelezte, hogy bármilyen problémával küzdött is, az vagy még rosszabb volt a jelenben, vagy a női energiákkal függött össze. Megemlítettem neki a fentieket, és megkérdeztem, érezte-e úgy valaha, hogy a körülötte lévők elnyomják az elképzeléseit. Azonnal magára ismert, és elmondta, hogy az anyja gúnyosan viszonyult az ő új holisztikus, spirituális életszemléletéhez. Azt mondta, hogy mindig *meghajolt* anyja hitvilága előtt, és soha nem hangoztatta a magáét.

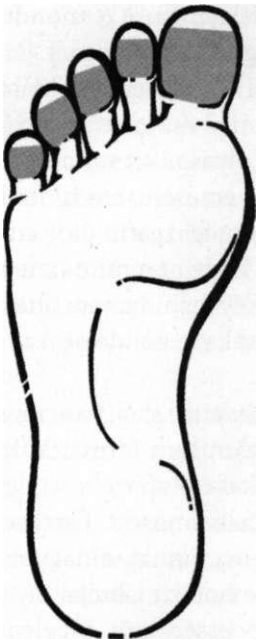
Összeszorított lábujjait látva, különösen a bal lábán, azzal folytattam, hogy megkérdeztem, nehéznek érzi-e feltárni érzéseit az anyja előtt. így volt, bár hozzátette, hogy néha elveszítette a fejét, és olyasmiket mondott, amit később megbánt. A vallással és spiritualitással kapcsolatos érzéseit sem tudta kifejezni. Ezúttal azért félt ettől, mert nem akarta megbántani vagy felizgatni idős édesanyját, nehogy belebetegedjen ebbe. Sokat beszélgettünk arról, hogy ez a minta mennyire meggátolja őt az önkifejezésben - nemcsak édesanyja irányában, hanem általában. Reméltem, idővel megérti majd, hogy édesanyja pusztán azokat a gondolatokat és elképzeléseket tükrözte, amelyeket félt megjeleníteni.

A kreativitás nemcsak a művészetről szól, hanem, amint a harmincas évei elején járó fiatal páciensemnél láttam, számtalan formát ölthet. Amikor az alacsony, zömök, sportosan öltözött, harmincegy-két éves férfi besétált hozzám, nem rítt le róla az a hatalmas vagyon, amelyet addigra felhalmozott. Észrevettem, hogy különlegesen hosszú lábujjai vannak, és megkérdeztem, vannak-e nagyon kreatív vagy művészi hajlamai. Azt mondta, hogy nincsenek, de hosszú lábujjai olyan emberre utaltak, aki csak úgy duzzadt az elméleti és kreatív képességektől. Meglepődtem, és lábfeje egyéb jellegzetességeivel kezdtem foglalkozni, hogy megtudjam, azok vajon miről árulkodnak. A karrierjéről és az életéről beszélgettünk. Nyilvánvalóan nagyon jó financiális képességekkel rendelkezett - ezt különböző befektetési tervei is tükrözték. Harmincévesen elérte azt, amire csak nagyon kevesen képesek - már nem *kellett* dolgoznia. Akkor jutott eszembe, hogy szó szerint ő az *alkimista* vagy *mágus* (az ötödik csakra archetípusa). Arannyá tudta változtatni a közönséges fémeket - azaz másoknak fényűző otthonokká, magának pedig szó szerint arannyá a parlagon heverő földet és téglát. A pénzszerzés volt az a terület, ahol hihetetlen kreativitását kibontakoztathatta; ezzel már egyetértett, és azt mondta, hogy ez magyarázatot ad arra a viszonylagos könnyedségre, amellyel gazdagságát felépítette. Képességének elismerése növelte önbecsülését.

Most, miután valamelyest feltártuk a lábujjak tövének szimbolikáját, megnézhetjük, melyik csakra területére esik lábfejünk vizsgált aspektusa. A két gondolatmenetet összekötve tisztábban látható lesz, miről is van szó. Nézzük meg lábujjaink nyakának alját - össze vannak húzódva, mint a fenti hölgypáciensem esetében? Mély ráncok láthatók rajtuk? Ez azt jelentheti, hogy amikor ki kellene fejeznünk magunkat, úgy érezzük, magunkba fojtjuk, illetve mások belénk fojtják a mondanivalónkat. Mintha megakadna a gondolat - mintha gombóc volna a torkunkban. Vagy azt mondjuk, amit várnak tőlünk, és nem mondjuk ki a saját gondolatainkat.

Amint megszelídítettük az erőt, amely segít létrehozni és megjeleníteni elképzeléseinket, beléphetünk énünk területére, és nekifoghatunk a „Ki vagyok én?" kérdés megválaszolásának.

Hatodik csakra



22. ábra: A hatodik csakra

A konkrét csakra elhelyezkedése	Homlok, a szemöldökök között
A csakra helye a lábfejen	A lábujjbegyek alsó része
Érzelmi kifejezés	Megérzés/intuíció/illúzió
Kapcsolatok	A belső én
Feladat	Felismerjük saját mintáinkat vagy nem tudunk róluk. Tagadás/káprázat/bízni az intuícióban

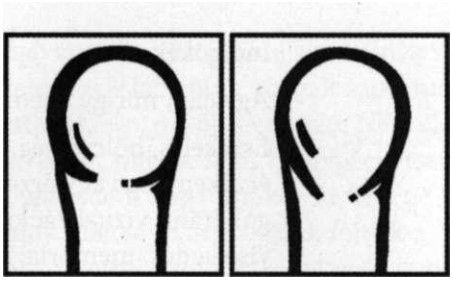
Szín	Indigókék
Kapcsolódó testrészek	Agyalapi mirigy, szem, fül
Kulcsszavak	Érzékelés, bölcsesség, belső látás, megértés, érzékenység vagy érzéketlenség a finom dolgok iránt, vizualizáció, képzelet, mániákus viselkedés, memória, a dolgok szimbolikus látásmódja, információközvetítés, médiumi képességek, meditáció és összpontosítás
Elem	Fény

Van egy mondás, amely szerint, ha nem belül, akkor kívül keressük a választ. Soha nem hallottam ennél nagyobb igazságot, hiszen ha nem elmélkedünk s szerzünk tudomást saját mintáinkról, akkor a végtelenségig ismételhetjük őket. A körbe-körbejárás pedig nem visz előre az életben (ebben a megtestesülésben), ezért olyan fontos, hogy megismerjük önmagunkat, ha fejlődni akarunk. Segíthet ebben álmaink elemzése, a csendes meditáció vagy elmélkedés, illetve az, ha intuitív képességeinkkel próbáljuk kideríteni, mi zajlik körülöttünk, és szimbolikusan látjuk a dolgokat. így tehetünk szert arra a bölcsességre, amelynek segítségével végre túljuthatunk saját karmikus ciklusunkon, és beléphetünk a hetedik csakrába.

Egy ismerősöm említette a minap, hogy érzelmileg milyen nehéz volt meglátnia és felismernie a saját mintáit, és mennyi mindent tett azért, hogy kikerülje a feladatot. Könnyű belátni, miért választják sokan ezt az utat. Ám ezért magas árat fizetünk: tudva tudjuk, hogy régi létformákat ismételgetünk ahelyett, hogy előre haladnánk. Kemény munka ez, és bátorság kell hozzá. Az érzelmi erőfeszítés mellett néha elenyészőnek tűnik a jutalom - de végül mindig megkapjuk, bár gyakran váratlanul, és sokszor éppen akkor, amikor már majdnem feladtuk.

A lábujjak begyének mérete azért fontos, mert minél nagyobb, annál nagyobb a gondolatok, az intellektuális aktivitás, az ötletek és elképzelések lehetséges tárháza. Ez nem azt jelenti, hogy akinek aprók a lábujjbegyei, abban nincs meg ez a potenciál, hanem csak azt, hogy minél nagyobb, annál könnyebben ki lehet aknázni. A végén úgyis csak az számít, miként használtuk fel, amit kaptunk, és hogyan haladtunk előre.

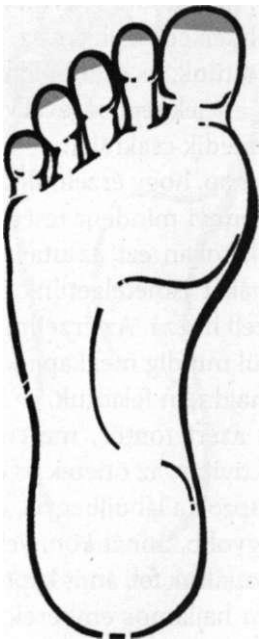
Az *orrmelléküreg-gyulladásra* hajlamos emberek lábujjbegye gyakran lefelé szűkülő formát mutat (lásd 23. ábra), ami azt jelzi, hogy vagy mi magunk, vagy a körülöttünk lévők blokkolják kreatív ötleteinket, gondolatainkat és elképzeléseinket, amiként az orrüregek is elzáródnak. Emiatt ingerültek leszünk magunkkal vagy másokkal - ahogyan gyulladt orrüregeink is mutatják. A testben felhalmozódott víz is érzelmi ragaszkodásunkra utal, ezért sok fájdalommal és szomorúsággal járhat, ha nem vagyunk képesek valóban meglátni és elengedni azt a helyzetet, amelyben megrekedtünk.



23. ábra: A bal oldali lábujjbegy normális, a jobb oldali azonban lefelé csúcsosodik, és gyakran orrüreggyulladást jelezhet.

Önmagunkba tekintve most már készen állunk régi létformánk felszámolására és az új befogadására. Felkészültünk a hetedik csakrára, ahol gondolataink összekapcsolódnak az isteni inspirációval, és ezáltal tudatosan élhetjük az életünket.

Hetedik csakra



24. ábra: A hetedik csakra

„Egyszóval megtudtam a költőkről is, hogy nem bölcsességfolytán költik, amit költenek, hanem valami természeti adottságnál fogva, bizonyos ihletettségben, mint a jövendőmondók és jósok; mert ezek is sok szépet beszélnek, de semmit sem tudnak arról, amiről beszélnek" Szókratész-^

A konkrét csakra elhelyezkedése	Fejtető
A csakra helye a lábfejen	A lábujjbegyek csúcsa
Érzelmi kifejezés	Bölcsesség és ragaszkodás
Kapcsolatok	Isten/az istenség, Allah, Jehova stb.
Feladat	A pillanatnak élni, megbocsátás, a ragaszkodás és az önzés hiánya
Szín	Ibolya/fehér
Kapcsolódó testrészek	Haj, központi idegrendszer, agy
Kulcsszavak	Engedd el és bízd Istenre! Univerzális megértés, spirituális intelligencia, transzcendens, kiválóság, elemzési képesség, nyitottság az új ötletekre, bölcsesség, isteni egység vagy misztikus egyesülés, az intellektus túlzott előtérbe helyezése, fanatizmus, tanulási nehézségek, cinizmus és guru
Elem	Minden gondolat

A szabad akaratot tekintve minden más teremtménynél, növénynél vagy ásványnál gazdagabbak vagyunk. Minél inkább visszaállítjuk az Istennel vagy az istenséggel való kapcsolatunkat, annál jobban feladjuk a szabad akaratot, hogy a Miatyánk szavait - „legyen meg a Te akaratod" (az enyémmel szemben) - ténylegesen megéljük. A hetedik csakra az a hely, ahol megnyílunk az istenség iránymutatásának és gondolatainak befogadására. Vannak olyan szerencsés emberek, akiknek egyenesen tölcsér alakú a lábujjbegyük, ezzel jelezvén, mennyire nyitottak az univerzum befogadására. (A jó hír az, hogy lábunk folyamatosan változik, ezért mindannyian egyre jobb befogadókká válhatunk, ha alkalmazzuk a nekünk adott gondolatokat és elképzeléseket - ahogyan az izmok is annál erősebbek lesznek, minél többet edzik őket.)

A különböző állomásokat vagy csakrákat Jákob lajtorjájának is tekinthetjük, amelyen felfelé haladva teljessé válhatunk. A hetedik csakrában meg kell tanulnunk, hogy ne ragaszkodjunk az elképzeléseinkhez, hitünkhöz és dolgainkhoz (legyenek akár tárgyak, akár emberek), mert a ragaszkodás az, ami gúzsba köt. Ha elsajátítottuk a csakra üzenetét, nemcsak magunkat ismerjük meg, hanem mindent, ami létezik. Ekkor dönthetünk úgy, hogy felemeljük a fizikai síkot. Mivel azonban nagyon kevesen érik el ezt az adeptusi szintet, foglalkozzunk a hetedik csakra világibb aspektusaival, például gondolataink érvénytelenítésével, olyan hitrendszerek ránk erőltetésével, amelyeket nem érzünk a magunkénak, és azzal, hogy miért nem merjük megkérdőjelezni, amit mondanak nekünk.

Lehet bőrkeményedés a lábujjunk hegyén, ami azt jelzi, hogy próbálunk védekezni azok ellen, akik alábecsülik a gondolatainkat. Ha tele vagyunk titkos elképzelésekkel,

lábujjaink begye duzzadtnak tűnhet. Ha a lábujjak össze vannak nyomva vagy egy csokorba tömörülnek, talán nincs időnk vagy módunk arra, hogy magunkkal foglalkozzunk.

Minden alkotáshoz szükséges egy megfogant gondolat. Ahhoz, hogy megértsük, hogyan jelenhet meg (vagy hol akadt el) ez a gondolat, ismernünk kell a csakrákon keresztülvezető útját.

Ha a lábujjunk hegyén (a hetedik csakrán) keresztül kapunk egy ötletet/iránymutatást, akkor azt az ujjbegyen (hatodik csakrán) keresztül ismerhetjük meg, és az ujj nyakán (ötödik csakra) keresztül fejezhetjük ki. Ha mindez a második lábujjunkkal (negyedik csakra) kapcsolatos, tegyük fel a kérdést, hogy érinti-e a szívünket, ha pedig a harmadikkal (harmadik csakra), akkor az a kérdés, hogy az ötlet sikere vagy bukása milyen hatással lesz ránk, és hogy mit kell tennünk a megvalósítás érdekében. A negyedik lábujj (második csakra) esetében a kérdésnek pénzügyi/kapcsolati vetülete is van; végezetül, ha a kislábujj érintett (első csakra), a saját társadalmunkban valósíthatjuk meg az elképzelést.

Ebből adódóan minden egyes csakrának megvan a maga szerepe, amikor az isteni vagy mentális szférából érkező ötletek és gondolatok közepette fizikai síkon valósítjuk meg elképzeléseinket.

A lábujjak számozásáról

A könyvben a hagyományostól eltérően számozzuk a lábujjakat. (Bár a hagyományok szerint a nagylábujjnál szokás kezdeni a számozást, mi most - annak érdekében, hogy az egyes lábujjak számozása megfeleljen az általuk képviselt csakráknak - megfordítjuk a számozás irányát.)

Amint a hét csakrát bemutató ábrán látható, az első öt csakra egy-egy lábujjat is magában foglal. Ez azért van így, mert az egyes lábujjak nemcsak az ötödik, hatodik és hetedik csakrát (lábujjak töve, begye és hegye) képviselik, hanem á másik öt csakra közül is egyet-egyet.

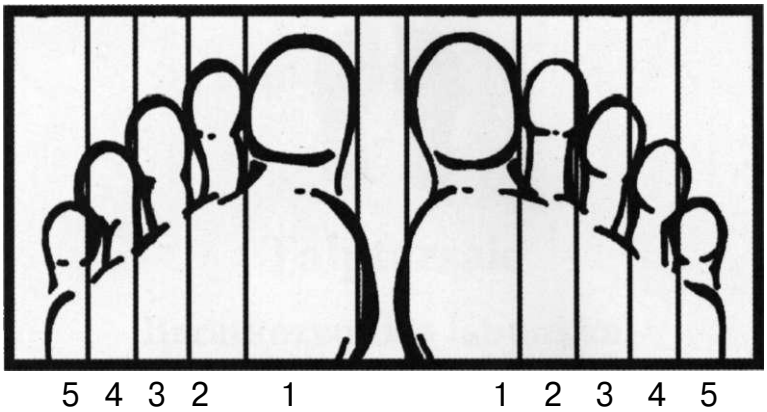
A kislábujj tehát nemcsak az ötödik, hatodik és hetedik csakrát, hanem az első csakrát is képviseli (lásd 26. ábra). Az ábrán látható, hogy a második ujj az ötödik, hatodik és hetedik csakra viszonylatában kapcsolódik a második csakrához.

Hogy ezt jobban megértsük, képzeljük el, hogy a lábujjbegyek kis fejeket képviselnek, és minden egyes fej a hatodik és hetedik csakra más-más aspektusához kapcsolódik aszerint, hogy melyik lábujjon van, de egyben a fej által képviselt teljes gondolatot vagy szimbólumot is magán viseli (lásd 26. ábra).

Amint ezt a képet megérted, máris jobban tisztában leszel a csakrák összetett kérdéskörével. A bal láb nagylábujja csak az arc felét adja ki, a jobb nagylábujjai azonban már teljes ez a „fej" is - így lesz meg a kilenc.

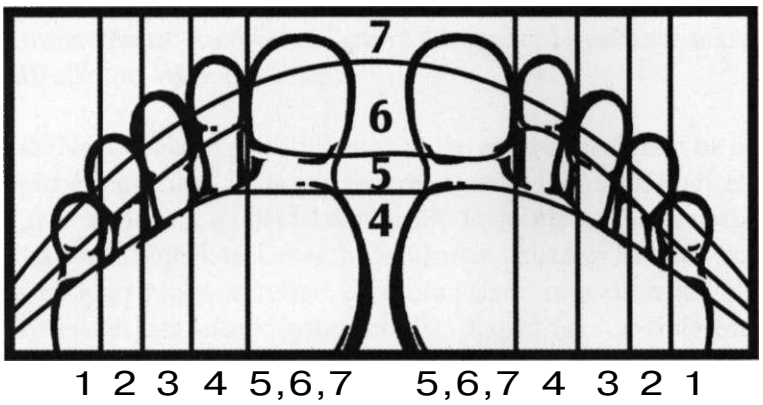
Ha a lábujjak általában azt fejezik ki, hogy hol fogadjuk be és fejezzük ki az intuíciót és gondolatainkat/ötleteinket/elképzeléseinket, akkor az egyes lábujjak külön-külön

Szokásos lábujjszámozás



25. ábra: A csakrák számozása a lábujjakon ellentétes a szokásos lábujjszámozással (rendszerint a nagylábujj kapja az egyes számot, és így tovább).

A csakrák számozása függőlegesen és vízszintesen



26. ábra: Hogyan vonatkoznak a lábujjak a fejre

az érintett csakra által képviselt területtel kapcsolatosan mutatják meg ugyanezt, azaz hogy hol fogadjuk be és fejezzük ki az intuíciót, valamint gondolatainkat/ötleteinket/elképzeléseinket. Ha tehát a hagyományos számozás szerinti második lábujj a negyedik csakrához kapcsolódik, akkor a megérzések, és a kifejezett gondolatok stb. a szeretetre, meghittségre, önszeretetre és az egységre vonatkoznak. Olyan ez, mint amikor egy oszlopdiagramon ellenőrizzük a koordinátákat.

A következő fejezetben megismerjük a láb vizsgálatának menetét.

3. FEJEZET

Talptársak

Barátkozzunk a lábunkkal

Mi a véleményed a saját lábfejedről?

Lehet, hogy elsőre furcsán hangzik ez a kérdés, de sokunknak van nagyon konkrét véleménye a saját lábáról. A pácienseim egy része annyira utálja a lábát, hogy soha nem mutatkozik mezítláb, míg mások úgy imádják, hogy vagyonokat költenek szépítgetésére és kényeztetésére. A következő gyors és egyszerű gyakorlat segít tudatosítani a lábfejünkről alkotott véleményünket:

ELSŐ RÉSZ: (Ne olvasd el a második részt addig, amíg az első részt be nem fejezted!) Fogj egy papírt és egy tollat, ülj le egy percre, és szánj időt arra, hogy elgondolkodsz a kérdésen: „Mit gondolok a saját lábfejemről?" Majd írd le a gondolataidat, akármilyen képtelenségnek tűnnek is. Lehet, hogy vannak vonzó és kevésbé vonzó jellegzetességei? Lehet, hogy régen szeretted, de azóta valami megváltozott? Ne siess; írd le minden, lábfejeddel kapcsolatos gondolatodat. Kezdd így: „a lábfejem..." majd írd hozzá, ami az eszedbe jut, például:

„A lábfejem... olyan nagy és esetlen, és a lábujjaim is girbegurbák. A legjobb elrejteni! Utálom a lábfejemet. Mindig is utáltam. Nem járok mezítláb. A görbe második lábujjam a legrosszabb, és azt is utálom, hogy a körmeim úgy megvastagodtak. Nagyon nagy a lábam, és folyton attól félek, hogy egyszer saját magamat fogom elgáncsolni."

„A lábfejem... csodás. Szeretem, hogy olyan vonzó, hosszúkás és elegáns. Ez az egyik olyan testrészem, amelyre büszke vagyok. A bőr itt nem öregedett és ráncosodott meg úgy, mint a többi testrészemen. A lábujjaim szép hosszúak, és ennek nagyon örülök."

MÁSODIK RÉSZ: Ha befejezted a feladatot, és úgy érzed, hogy leírtál mindent, ami csak eszedbe juthatott, akkor nekifoghatsz a következő feladatnak. Most a mondatkezdő „a lábfejem..." szavakat helyettesítsd be az „én..." szóval, valahogy így:

1. példa

„Én... olyan nagy és esetlen vagyok, és a lábujjaim is girbegurbák. A legjobb elrejteni őket..." stb.

Lesz, amire azonnal ráérzel, és lesz, amihez egy kicsivel több tudásra lesz szükséged azzal kapcsolatban, hogy mire vonatkoznak a lábfej egyes részei; ha tehát bármit ellenőrizni szeretnél, lapozz vissza a második fejezethez. íme a fenti két példa „megfejtése" zárójelben a pácienseim visszajelzésével:

„Én olyan... nagy és esetlen vagyok..."
(Igen, valahogy így gondolok magamra.)

„...és a lábujjaim is girbegurbák." (A lábujjak töve az önkifejezést jelképezi.)
(Olyan görbék, hogy ebből is látszik, milyen nagy erőfeszítésembe kerül kifejezni magam és utat engedni az ötleteimnek.)

„A legjobb elrejteni!"
(Nem magamat adom.)

„Utálom a lábfejemet. Mindig is utáltam."
(Utálom magam - valószínűleg azért, mert nem tudom kifejezni, hogy ki vagyok. Soha nem érzem magam elég jónak, és elzárkózom a kapcsolatoktól.)

„A görbe negyedik lábujjam a legrosszabb." (A negyedik lábujj a szív kifejezésével és a szeretettel/bánattal függ össze.)
(Erőfeszítésembe kerül, hogy szeressem magam, ezért másokkal is nagyon nehéz meghitt kapcsolatot létesítenem, mert nem tudom kifejezni a szeretetemet sem magam, sem mások iránt. Ez néha iszonyúan fájdalmas. Félek a kudarcoktól és az elutasításától, és nem tudok kiállni magamért, így aztán mindig eltipornak.)

„...és azt is utálom, hogy a körmeim úgy megvastagodtak." (A lábujjkörmök képviselik a védelmünket. Megvastagodva arra utalnak, hogy vastag burkot képeztünk magunk köré, így akarván kizárni a külvilágot és megvédeni magunkat.)
(Utálom a falat, amelyet védekezésül magam köré építettem, hogy ne kelljen sebezhetőnek éreznem magam, mert emiatt senkihez nem tudok közel kerülni.)

„Nagyon nagy a lábam, és folyton attól félek, hogy egyszer saját magamat fogom elgáncsolni. Lehet, hogy ezért vagyok én is olyan esetlen." (A testhez mérten túl nagy láb nagyobb nyomot hagyhat a világban. A nagylábúak ugyanakkor hajlamosak arra, hogy ostobaságokat mondjanak vagy tegyenek - mint az elefánt a porcelánboltban a hatalmas lábával.)

(Igen, ez pontosan rám illik. Úgy tűnik, mindig rosszkor szólalok meg, és nem helyénvaló dolgokat mondok, ami miatt még rosszabbul érzem magam, és még inkább visszakívánkozom vastag „körömházamba".)

A lábával folytatott fenti párbeszéd segítségével páciensem rájött, hogy melyek a legfontosabb problémái. Miután érzelmi és fizikai szinten is dolgozott ezeken a kérdéseken - például elment egy pedikűröshöz vagy lábmasszőrhöz - elkezdte megszeretni a lábát, és örömét lelte abban az intim folyamatban, hogy egy másik ember masszírozza a lábfejét. Idővel már nem zavarta annyira, ha az emberek látták a lábát, és érzelmi szinten is elkezdett megnyílni a világ felé: már ki tudta mondani, mit érez. Hosszú utat tett meg, és egyszer csak elkezdtek kiegyenesedni a lábujjai! Végül egyenesen büszke lett magára és a saját kisugárzására.

2. példa

„A lábfejem... csodás. Szeretem, hogy olyan vonzó, hosszúkás és elegáns. Ez az egyik olyan testrészem, amelyre büszke vagyok. A bőr itt nem öregedett és ráncosodott meg úgy, mint a többi testrészemen. A lábujjaim szép hosszúak, és ennek nagyon örülök."

„Én... nagyszerű vagyok. Jól érzem magam."
(Én - aki vagyok)

„Vonzó, hosszúkás és elegáns vagyok."
(vagy valóban magas, vagy szellemileg emelkedett)

„Jól érzem magam."
(magammal kapcsolatban)

„Nem öregedtem meg úgy, mint a bőröm többi testrészemen."
(A bőrünk azt ábrázolja, amit a külvilágnak mutatunk, vagy amilyennek mások látnak minket. Belül fiatalnak érezhetem magam.)

„A lábujjaim szép hosszúak, és ennek nagyon örülök."
(A hosszú lábujjak a kreatív képességet és a saját ötleteink kifejezőképességét mutatják meg továbbá azt, hogy mennyire állunk ki a hitünkért.)

Ez a páciensem nyilvánvalóan teljesen másmilyennek látta magát, mint az előző; a nagylábujjánál is hosszabb negyedik lábujjával vezetőnek született. Neki arra kell ügyelnie, hogy ne akarjon uralkodni másokon, és ne váljon hajthatatlanná, beképzeltté. Ez az ember sokat dolgozott magán, hogy elengedje érzelmi terheit, és őszintén megbékélt azzal, aki volt; nem volt érzelmek és hiányosságok által eltorzított véleménye magáról. Ez a lábelemzés megerősítette az önmagán végzett munka pozitív hatását - ugyanis saját bevallása szerint elképzelhető, hogy régen nem ugyanígy érzett a lába iránt.

Ezzel a gyakorlattal könnyen kiderítheted, hányadán állsz a lábfejeddel. Ha mondataid az első példához hasonlítanak, most már van egy nyom, amelyen elindulhatsz, hogy felkutasd, miért tartod ily kevésre magadat. Lehet, hogy düh vagy szégyen fojtogat amiatt, hogy nem vagy képes kifejezni sem az önmagad, sem a mások iránti érzéseidet és gondolataidat. Lehet, hogy neheztelsz azokra, akik szerinted visszatartottak, vagy rád kényszerítették saját gondolkodásmódjukat. Most, hogy ez kiderült, elkezdhetsz dolgozni rajta, hogy egyszer majd hiánytalanul, szeretettel elfogadhasd saját tulajdonságaidat.

Ennek érdekében próbáld visszájára fordítani a lábadról írt jellemzést, ily módon erősítve meg azokat a pozitív változásokat, amelyeket ez a felismerés hoz majd meg az életedben. Például ahelyett, hogy „jobb lesz elrejteni", inkább: „jobban szeretek nyitott lenni az új gondolatokra". Az „utálom a lábfejemet/magamat" kijelentés azzá változna, hogy: „szeretem magam". A „lábujjaim (gondolataim kifejezése) girbegurbák" kijelentés helyet azt mondhatnád: „tisztán és egyenesen fejezem ki magamat" A „nagy és esetlen (öntudatlan) vagyok" helyett állhatna az, hogy „erős vagyok, magasan állok és tudatosan cselekszem". Légy kedves magadhoz. Lehet, hogy már évek óta hurcolod magadban ezeket a kérdéseket, és most egyszerre itt az ideje, hogy változtass ezen a létformán. Lábfejed a lelked üzenetét hordozza. Ne lődd le a hírvivőt!

Élet és lélek

Amikor a lábadat fürkészed, hogy választ találj a kérdéseidre, ne feledd, hogy „jó" vagy „rossz" láb nem létezik. Bizonyos állapotok és tapasztalatok léteznek csupán, amelyekre így vagy úgy reagáltál. Az életünkre visszatekintve mindannyian rájövünk, hogy számtalan különböző módon reagáltunk és viselkedtünk. A miértekkel és az okokkal kapcsolatban azért jó tudatosnak lenni, mert ekkor már nem kényszerülünk arra, hogy mindig egy bizonyos módon reagáljunk. Ha például túlzottan magas lábboltozatunk rávilágít arra, hogy a tökéletességre vágyunk (ezért túl sok energiát pazarolunk arra, hogy megpróbáljunk tökéletessé válni), és ezt tudatosítva jóváhagyjuk és elfogadjuk magunkat olyannak, amilyenek vagyunk, máris megérettünk a változásra.

írj le egy lábfejeddel folytatott beszélgetést az alábbi kritériumok szerint:

A vizsgált jelenség (például tyúkszem, vágás, ránc stb.)

A probléma

Mire van szükségem

Mi lehet ennek az eredménye

Az igazság

Az eredmény

A vizsgált jelenség: nagyon magas lábboltozat/perfekcionizmus

Az alábbiak szerint kezdjük el a beszélgetést magunkkal:

A probléma: Rendben, elismerem, hogy tökéletességre vágyom.

Mire van szükségem: Azt akarom, hogy mások is tökéletesek legyenek, és csalódom bennük, amikor nem azok.

Mi lehet ennek az eredménye: Ha mindenki tökéletes lenne, nagyszerű életet élhetnénk.

Az igazság: Sem ők, sem én nem vagyunk tökéletesek (legalábbis az én mércém szerint).

Az eredmény: Amíg továbbra is azt akarom, hogy mindenki és minden, magamat is beleértve, tökéletes legyen, frusztrált leszek az életben. Ez energiapazarlás, és nem visz előbbre.

Az új igazságom: Többé nem várom el, hogy mindenki tökéletes legyen. Őket és magamat is olyannak fogadom el, amilyenek vagyunk. Valahányszor észreveszem, hogy a régi igényem kiújul, emlékeztetni fogom magam erre.

Nézzünk meg még egy példát:

A vizsgált jelenség: Görbe lábujjak/nehezen fejezed ki magadat és a gondolataidat

Ez a párbeszéd valami ilyesmi lehet:

A probléma: Nehezen fejezem ki magamat.

Mire van szükségem: Bátorságra, hogy kimondjam, amit érzek.

Mi lehet ennek az eredménye: Nem szégyenkeznék, és nem volnék dühös magamra.

Az igazság: Félek megtenni.

Az eredmény: Visszafogom magam, és hajlok rá, hogy mások gondolatait elfogadjam. A lábujjaim pontosan ezt tükrözik.

Az új igazságom: Kimondom, amit gondolok, és igazat mondok. Ennek eredményeképpen többé nem kell szégyenkeznem, szeretem magam és másokat is.

A fentihez hasonló kijelentésekkel új igazságokra lelhetsz saját magaddal kapcsolatban, és elengedheted a régieket.

Lábfejünk vizsgálata

Felülről könnyű megfigyelni a lábfejünket, de talpunkkal már nehezebb a helyzet, ezért segíthet egy tükör. Egy digitális kamera is jól jöhet. Bár a csakrákkal való munka eredményeként fellépő finom változások feljegyzésére nem alkalmas, a szemölcsök, tyúkszemek stb. helyének meghatározására, valamint a lábfej fokozatos változásainak nyilvántartására egyszerű és nagyszerű megoldás.

A térdedet ki-, a lábfejedet pedig befelé fordítva is meg tudod nézni talpad legnagyobb részét. Ezzel a testhelyzettel az az egyetlen probléma, hogy a kicsavart lábfejen gyakran olyan vonalak, ráncok stb. jelennek meg, amelyek normál körülmények között nincsenek; a bőrkeményedések, tyúkszemek és vágások megszemlélésének azonban kitűnő módja.

Megjegyzés: a könyvben végig a csakrák számozása szerint utalok a lábujjakra, a negyedik lábujj például a második csakrát írja le. A negyedik lábujj tehát a második csakrát írja le, a nagylábujj vagy első lábujj pedig az ötödik, hatodik és hetedik csakrát.

Az is jó, ha megkéred egy barátodat, hogy rajzolja le a lábadat, és a rajzon jelöljön be minden ott látható jelet, hogy később megvizsgálhasd.

NE FELEDD, hogy lábfejed nagyon „beszédes", ezért légy gyengéd magaddal és az összes fellelt kinövéssel és dudorral. Ezek is részei annak, ami olyan egyedivé tette életed ösvényét. Ha fáj, görbe, torzult vagy tele van bőrkeményedésekkel, lábfejed akkor is csak arra emlékeztet, hogy talán az idáig megtett útszakasz sem volt túl könnyű, és hogy ezzel nem vagy egyedül.

Adj magadnak időt és teret, hogy mindezt elfogadhasd. Ha pedig készen állsz, határozd el, hogy továbbmész, és vetkőzd le mindazt, amire már nincs szükséged.

4. FEJEZET

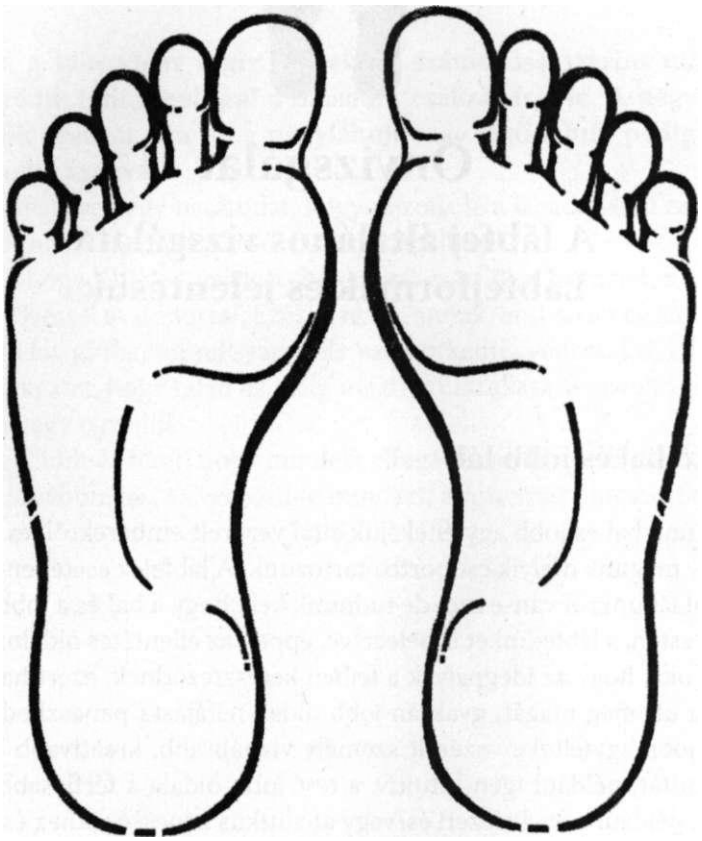
Önvizsgálat

A lábfej általános vizsgálata
Lábfejformák és jelentésük

Különböző bal és jobb láb

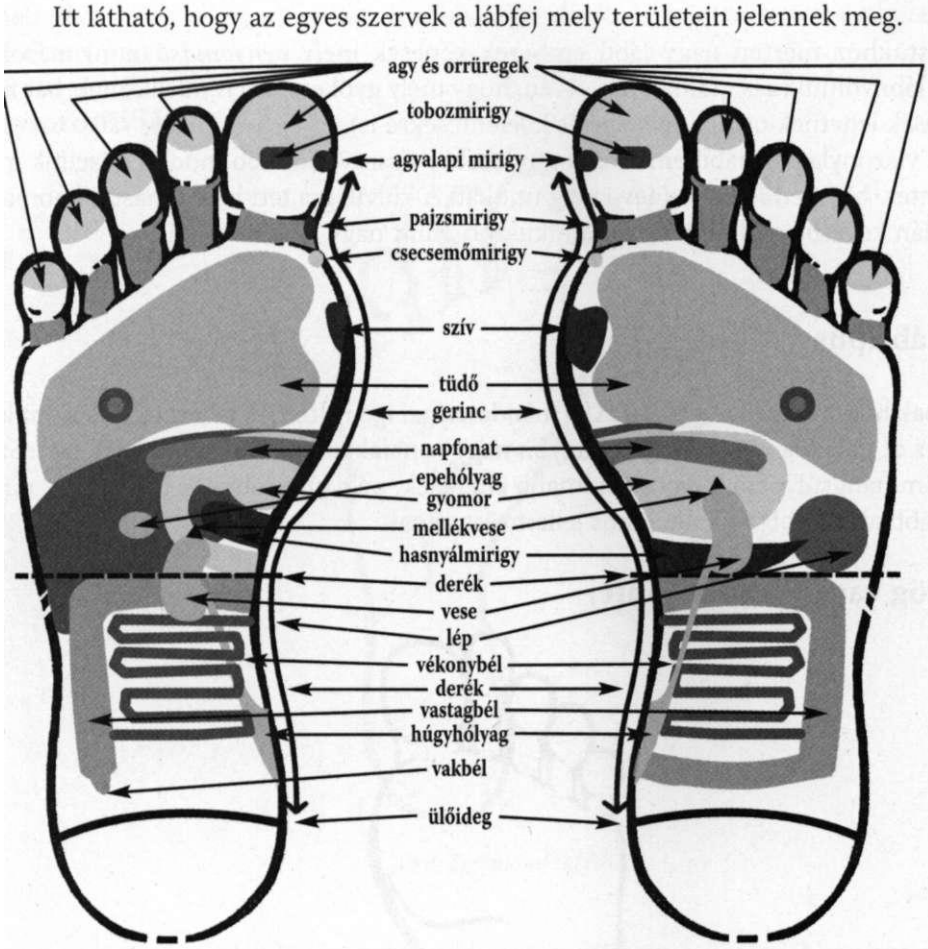
Sokat beszélünk bal és jobb agyfélteké jük által vezérelt emberekről, és annak jelentőségéről, hogy magunk melyik csoportba tartozunk. A lábfejek esetében is fontos, hogy jobb vagy bal lábunkról van-e szó, de tudnunk kell, hogy a bal és a jobb agyfélteke sajátosságai a testen, a lábfejünket is beleértve, éppen az ellentétes oldalon jelentkeznek. Ennek az az oka, hogy az idegpályák a fejben kereszteződnek, ezért ha valaki például a bal oldalán üti meg magát, gyakran jobb oldali fejfájásra panaszkodik, és fordítva.

Míg egy jobb agyfélteke vezérelt személy vizuálisabb, kreatívabb és erősebb női vonásokat mutat, például igen intuitív, a test jobb oldala a férfiasabb jellemzőkhöz kapcsolódik, például a nyelvészeti és/vagy analitikus képességekhez és a testi erőhöz. A lábfej sem a fejet, hanem a testet követi ebből a szempontból, tehát a bal lábunk vonatkozik a nőies tulajdonságainkra, valamint a nőkkel és az anyánkkal való kapcsolatunkra. A bal láb gyakran a jelent képviseli és azt, hogy pillanatnyilag mi zajlik az életünkben. Énünk rejtettebb aspektusai (amelyeket nem szívesen láttatunk) szintén világosabban kirajzolódnak a bal lábfejen. Jobb lábunk, testünk jobb oldalával összhangban, férfiasabb vonásainkra utal, valamint a férfiakkal és az apánkkal való kapcsolatunkra. A jobb láb mutatja a múltat és a múlthoz kapcsolódó eseményeket.



27. ábra: Bal láb női / Jobb láb férfi

A testünkben elfoglalt valódi helyzetükhöz hasonlóan a lábfejen megjelenő szervek a férfi és a női oldalon is helyet kapnak a lép kivételével, amely csakis a bal lábon jelenik meg, amiként a testben is. A középkori orvoslás a lépről azt gondolta, hogy a mogorva érzések és a zsémbes modor székhelye, amely vonásokat valamiért a gyengébb nemnek tulajdonították (amikor például kitöltötték a mérgüket valakin). Mivel ezt a léppel hozták összefüggésbe, érthető, hogy ezek a tulajdonságok a bal lábfejen jelennek meg. Louise Hay *Heal Your Body* című könyvében a lépet a gyötrődéshez és megszállottsághoz köti, ami nyilvánvalóan mind a két nemet érinti, bár talán a női oldalunkra jellemzőbb. Az egészséges lép tisztítja a vért, könyörületességre és együttérzésre sarkall, valamint arra, hogy tisztább lényekké váljunk.



28. ábra A testrészek és a lábfejen általuk elfoglalt területek

A máj, bár mindkét lábfejen megjelenik, a jobb oldalon dominál. Hosszú ideig a nyers érzelmekkel, harcos energiákkal és a haraggal hozták összefüggésbe. (Az őslakos amerikai törzsek kivágták elfogott ellenségük máját, és nyersen elfogyasztották; ezáltal szimbolikusan elvették ellenségük életerejét.) A máj adja testünk életerejét. A férfiak köztudottan tüzesebbek, mint a nők, akikben inkább a víz uralkodik. A tűz: aktivitás és düh - amelyeket gyakran férfias alapelveknek tekintünk. Nem meglepő hát, hogy a kínai orvoslásban a máj a haraghoz és az elfojtott dühhöz kapcsolódik.

A szív nagyobbrészt a bal oldalon helyezkedik el, ami azt mutatja, hogy az érzelmek nagyobb mértékben kapcsolódnak női énünkhöz.

Nagy lábak és kis lábak

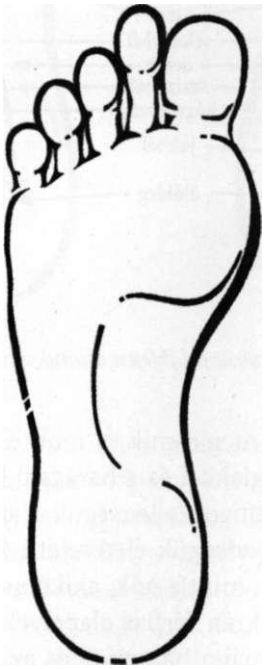
A testükhöz mérten nagy lábú emberek képesek *mély benyomást* tenni másokra (ez a lábnyomukra is utalhat, mutatván, hogy mély gyökerekkel rendelkeznek; bár hajlamosak lehetnek ostoba tettekre és kijelentésekre is).

A viszonylag kis lábú emberek csendesebb, visszavonultabb módon közelítik meg az életet, *könnyed léptekkel* téve meg útjukat. A külvilágra tett benyomásuk finomabb és talán kevésbé erőteljes, de dinamikusabb, mint nagy lábú társaiké.

Öt lábtípus

A lábak hossza, szélessége, alakja és tulajdonságai igen eltérőek lehetnek. Elsőként lássuk az öt fő kategóriát, amelyek nagyon nagy vonalakban jellemzik képviselőiket. Szeretném hangsúlyozni, hogy a finomabb eltérések, például a lábujjak hossza stb. miatt az alábbiak inkább csak általános jellemzést adnak.

Görög vagy Morton-lábfej

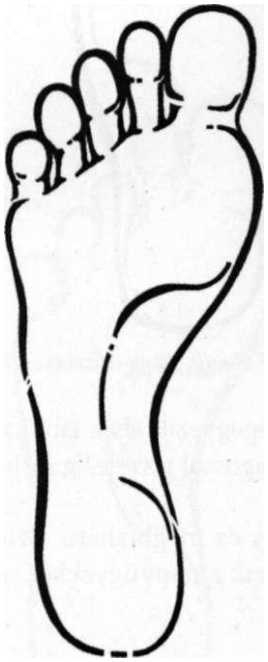


29. ábra: Görög vagy Morton-lábfej

Ennél a lábtípusnál a szív- (negyedik) lábujj hosszabb, mint a nagylábujj, vagy mélyebb a két lábujj köze. A lábfej szélessége a keskenytől az átlagosig terjed (az emberek mintegy 20%-ának ilyen a lábfeje).

JELENTÉS: Erős igény a vezető szerepre. Másokat is nagyságra sarkallhat, ha kiemeli őket és az elképzeléseiket. Inkább a gondolatok, mint a tettek embere, bár mindkettő lehet.

Egyiptomi lábfej



30. ábra: Egyiptomi lábfej

Az ilyen lábon a nagylábujj hosszabb, mint a negyedik ujj. A görög lábhoz hasonlóan ez a típus is a keskeny és az átlagos szélesség között mozog.

JELENTÉS: Nagy ötletek és elképzelések. Látnók, ám mivel a kilógó nagylábujj hajlamos a horzsolódásra, nyilvánosságra hozott ötletei sebezhetővé teszik a kritikával szemben. Ha a sarok a talppárnához viszonyítva kicsi, mint a képen, akkor az adott személynek gondja lehet ötletei kamatoztatásával, ezért pénzügyi problémái lehetnek.

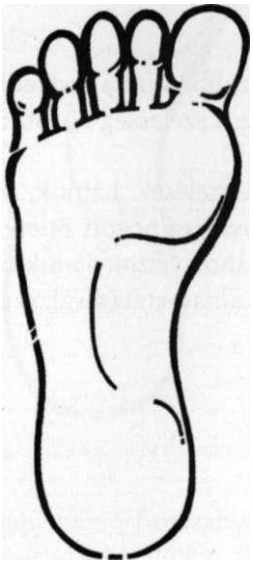
Giselle- vagy földműves lábfej

31. ábra: Giselle- vagy földműves lábfej

Legalább három lábujj hossza megegyezik, és a lábujjak általában tömzsi, négyzetes alakúak. A lábfej szélessége az átlagostól a szélesig terjed.

JELENTÉS: Szilárd. Gyakorlatias és megbízható. Szilárd gyökerekkel rendelkezik. A föld sója! Szívesebben foglalkozik a napi ügyekkel, minthogy a jövőn törje a fejét. Keményen dolgozik.

Skót/ír lábfej

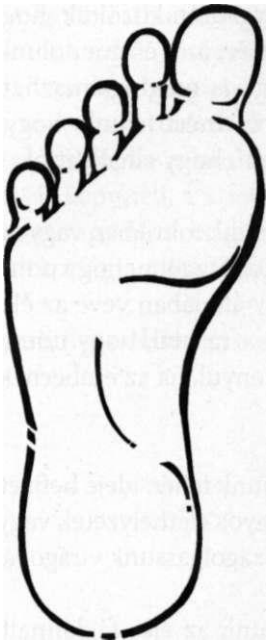


32. ábra: Skót/ír lábfej

Nagyon hasonlít a Giselle-lábfejhez, bár hosszú és keskeny lábujjhegyei majdnem egyenes vonalat alkotva „négyzetesítik" a lábat.

JELENTÉS: Levegős természet. Érzékeny és törődő. A horizont tágításának feladatát olykor nehéznek találhatja, ennélfogva elég konzervatív. Nem veszi könnyen a változást. Gondolataiban és érzelmeiben állhatatos.

Modern angol lábfej



33. ábra: Modern angol lábfej

Ez a lábfej szélesebb, mint a skót/ír típus, és a lábujjak hossza meredeken csökken.

JELENTÉS: Szilárd, gyakorlatias személy, aki nem helyez túl nagy hangsúlyt énje spirituális vagy kreatív fejlődésére, illetve vonakodhat attól, hogy az ilyen kérdésekben véleményt nyilvánítson. Inkább visszahúzódik, mint hogy valami rosszat mondjon.

Lábfejünk színe

Bár talán úgy véljük, hogy lábfejünk ugyanolyan színű, mint a többi testrészünk, bizony, lehetnek árnyalatnyi eltérések, amelyeket megvizsgálva még többet megtudhatunk saját állapotunkról.

VÖRÖS TERÜLETEK: A dühünk „helyét" jelezheti. Ha például a sarkunkon pirosabb a bőr, a második fejezetből már tudjuk, hogy ez a terület a családi, társadalmi és munkával kapcsolatos kérdésekre vonatkozik. A vörös sarok tehát valószínűleg azt tükrözi, hogy a dühünk valamiképpen ezzel függ össze. Nem baj, ha mérgesek vagyunk. Akkor betegszünk csak bele, ha dühünket magunkba fojtjuk, és nem eresztjük ki. Heves, hisztérikus dühkitörésekre akkor kerül sor, ha elfojtottuk haragunkat, de az érzések egyszer csak kirobbannak - gyakran éppen egy jelentéktelen ügy miatt. Ez ugyanolyan ártalmas, mint a visszahúzódás vagy a mérgező neheztelés. Ha egyszerűen vesszük a bátorságot, és higgadtan közöljük, hogy éppen miért haragszunk, akkor nem fojtjuk magunkba, amit érzünk és gondolunk. „Úgy gondolom, hogy bántó, amit teszel, ezért..." - például így is megfogalmazhatjuk érzéseinket. Gyakran nem merjük megmondani, mit érzünk, mert félünk, hogy ezzel megbántunk másokat - miközben magunkat bántjuk azzal, hogy elhallgatjuk.

SÁRGA TERÜLETEK: Ha lábfejünk foltokban vagy egészében sárga, elegünk van egy helyzetből vagy személyből - attól függően, hogy pontosan hol sárga a bőrünk. Ha az egész lábfejünk sárga, lehet, hogy általában véve az életünkből van elegünk. A bőrkeményedések gyakori sárga színe arra utal, hogy ununk már falakat emelni érzéseink köré. A sárga szín gyakran elhalványul, ha az embernek alkalma nyílik frusztrációja kifejezésére.

FEHÉR TERÜLETEK: Ha lábfejünk fehér, ideje befizetnünk egy utazásra! Kimerültséget és kilúgozottságot jelez. Bizonyos élethelyzetek vagy események valószínűleg kimerítettek - tegyük fel a lábunkat, szagolgassunk virágokat, és kényeztessük magunkat.

KÉK TERÜLETEK: Belefáradtunk az élet fájdalmaiba és sérüléseibe? Bántanak és megsebeznek az emberek, a helyzetek? Bárhol legyenek is a sebeink, fájnak és vigaszra szorulnak. Vajon elegendő időt szánunk magunkra? Nem kell szenvednünk. Álljunk ki magunkért. Ha az élet fájdalmas, mit tehetnénk annak érdekében, hogy ez megváltozzon?

Aszimmetrikus lábfejek

Azt mondják, életünk nagy részét az egyensúly keresésével töltjük. A nagyon különböző méretű lábak gazdáinál valószínűleg nincsenek egyensúlyban a férfi és női oldalak.

A méhben megélt hormon-egyensúlyhiány következtében születése után a gyermek gyakran eltérő nagyságú lábakkal cseperedik[1]^. Ez elsőre furcsán hangzik. Ha azonban az „amint fent, úgy lent" elvre gondolunk, akkor ez a jelenség már nem is tűnik annyira furcsának. Ha lábfejünk a testünket és az érzelmeinket tükrözi, és két lábfejünk nincs egyensúlyban (azaz az egyik nagyobb, mint a másik), akkor bizony joggal jelenthetjük ki, hogy életünk férfi/női területei talán szintén nincsenek egyen-

súlyban. Ez kétségkívül féltékeny viselkedéshez vezet. Nem bízunk saját magunk ellentétes oldalában, ezért nagyobb lábunk a félelemtől hajtva keresi az irányítást a kisebb felett.

Azt is tudjuk, hogy a méhben megélt hormon-egyensúlyhiány következtében a gyermek keze és lába aránytalan lehet. A szülés előtti kiegyensúlyozatlan táplálkozás gyakran vezet a fizikai és érzelmi testek egyensúlyhiányához.

A lábak méretét megvizsgálva magunk is meg tudjuk határozni, hogy énünk férfi vagy női oldala dominál-e. Már tudjuk, hogy a bal láb képviseli a női oldalt, belsőleg és külsőleg is, továbbá a jelent, míg jobb lábunk énünk férfias aspektusait és a múltat tükrözi. Mármost, a legtöbbünknek enyhén nagyobbak a jobb oldali szervei (a melltől a kézen át a lábig és lábfejig), ami nem meglepő, hiszen hagyományosan férfitársadalomban élünk. Céljaink vannak, el akarunk érni bizonyos dolgokat és elismerést várunk -nem teszünk belső utazásokat, és ritkán vagyunk elfogadók, megengedők. Mivel a lábfej a jelent és a múltat is képviseli, a kisebb bal láb a női oldallal vagy a jelennel kapcsolatos korlátozottságot vagy bezártságot jelezhet, a kisebb jobb láb pedig arra utalhat, hogy a múltban több korlátba ütköztünk, vagy kevésbé fejezzük ki énünk férfias jellegét.

Férfi-női aspektusaink kiegyensúlyozatlansága megmutatkozhat a kapcsolatainkban is.

5. FEJEZET

Vonatkoztatás kontra állásfoglalás

Lábujjhegyen

„A vizsgálódás nélküli élet nem embernek való élet'.' Szókratész-^

„Két személyiség találkozása olyan, mint két kémiai anyag vegyülése; ha reakcióba lépnek, mind a kettő átalakul'.' Carl Gustav Jung[1]^

Lábfejünk, amint látjuk, sok mindent elmond a lelkűnkről. Most, hogy megvizsgáltad lábfejedet, és valamennyire megértetted az üzenetét, esetleg kíváncsi lettél barátaid, családtagjaid vagy ügyfeleid lábára is. Ha nem vagy gyakorlott holisztikus gyógyász vagy tanácsadó, akkor nagyon óvatosan kell eljárnod. Sokat árthatunk azzal, ha a társaink lábát megragadva, fellengzősen fejükre olvassuk „hibáikat", vagy arra célozgatunk, hogy alantas gondolkodásuk miatt kell az aktuális problémáikkal foglalkozniuk.

Barátaink és partnerünk lábát elemezve ne feledjük, hogy minden olyan tett, amely felismeréssel jár, szentséges. Kezeljük hát így, vagyis soha *ne* ítélkezzünk, hanem szeretettel és együttérzéssel kezeljük a fájdalmat és küzdelmet, amelyben „páciensünknek" része lehetett. Tudom, hogy holisztikus gyógyító olvasóim máris így járnak el, de mindig tartsuk észben, hogy ezzel a módszerrel olyan tudásra tehetünk szert, amely, ha nem kellő tisztességgel és empátiával kezeljük, többet árthat, mint amennyit használ.

Amikor valakinek a lábfejét vizsgálod, vázolj fel egy elég tág keretet, majd engedd, hogy méltóságát megőrizve páciensed színezhesse ki a részleteket. Mondhatod például, hogy: „Észrevettem, milyen mély barázdák vagy redők vannak talpad kapcsolati részén. A barázdák arra utalhatnak, hogy göröngyös út áll mögötted - miként az egyenes, vízszintes talajon is könnyebb a járás, mint egy hegyes-völgyes úton. Magadra tudod vonatkoztatni ezt az érzést?" Kérdezz, majd hallgasd együttérzéssel a válaszokat, és engedd, hogy a másik találja meg a jelenségek értelmét és magyarázatát. Tudásod nem bosszúállásra való, hogy azt mondhasd: „én megmondtam!" és nem is arra, hogy kíváncsi kukkolóként behatolj a másik ember érzelmi terébe.

Félre kell tennünk egónkat és azt a vágyat, hogy igazunk legyen. Nem az a cél, hogy okosnak mutatkozzunk, hanem az, hogy segítsük a másikat saját érzelmi terheinek

felismerésében. így lehetővé tesszük számára, hogy csak annyit áruljon el, amennyit szükségesnek érez - mi csak segítjük (és nem irányítjuk) őt abban, hogy *saját* folyamatait könnyebben, boldogabban és tudatosabban élhesse meg. Gyakran az is sokat segít egy-egy élményünk elengedésében, ha valaki meghallgat. Akkor is tiszteletben kell tartanunk a másik ember döntését, ha az illető még nem áll készen a megbocsátásra, az elengedésre vagy egy kérdés elfogadására. Lehet, hogy nem ez a megfelelő pillanat számára.

Ha nem vagy képzett tanácsadó, de szeretnéd megvizsgálni mások lábfejét, bölcs dolog lenne elvégezned előtte egy tanácsadói kurzust.

Intuíció

Bár lábfejünkön számos probléma világosan kirajzolódik, én mindig az intuíciómra hagyatkozva döntöm el, hogy mire összpontosítsak. A láb gyakran szinte megszólal, hogy egy-egy jelenségre felhívja a figyelmemet. Én csupán hagyom, hogy a páciens és a lába vezessenek. Néha egy-egy terület szinte felragyog, hogy megmutassa magát, máskor meg egy vonás, amely addig elkerülte a figyelmemet, szinte esdekel a tekintetemért. Úgy érzem, gyakran érdemes hosszabb időt tölteni a páciens egy adott problémájával, és a végére járni. Nem szeretek jövendőmondóként sok-sok kérdést kiemelni - inkább segítek páciensemnek az elengedésben, hogy tényleg megszabaduljon a gondjaitól.

Sokan azt állítják, hogy belőlük hiányzik az intuíció. Hiszem, hogy mindannyiunkban megvan, csak éppen sokan nem bízunk ebben a képességünkben. Sokkal szívesebben hallgatunk az eszünkre vagy korábbi tapasztalataink tanulságára a helyett a belső hang helyett, amely segíteni szeretne.

Az intuíció ritkán logikus, és ha nagyon racionális és logikus gondolkodók vagyunk, gyakran elvetünk egy-egy bölcs meglátást, csak mert nem illik bele a logikánkba. Olykor azért is sutba dobjuk az életünkre vonatkozó meglátásainkat, mert felismerésünk változást vonna maga után - és hát... mindannyian tudjuk, mennyire „odavagyunk" a változásokért! Ezért ahelyett, hogy nyitott volna a megérzésekre, egónk inkább blokkolja ezt a belső „súgót", csak hogy a változást elkerülje.

Az intuíció az önbecsülés függvénye. Ha önmagunkban, legbelül nem érezzük magunkat biztonságban, akkor nem fogunk megbízni sem magunkban, sem a képességeinkben. Tehát lehet, hogy kapunk iránymutatást, de nem bízunk benne eléggé ahhoz, hogy kövessük is. Gyakran tudjuk, hogy mit kell tennünk, de a tett maga annyira félelmetes, hogy inkább nem is veszünk tudomást a segítségről, és visszatérünk a logikánkhoz. Csak úgy növelhetjük az intuíciónkba vetett bizalmunkat, ha megtesszük, amire sarkall. Ennek a jutalma az lesz, hogy megerősödik a képességeinkbe és belső tudásunkba vetett bizalmunk.

Sokan azt mondják erre, hogy nem képesek megkülönböztetni az intuíciót a képtelen gondolatoktól. Ez tényleg nehéz, de idővel megérezzük a tudás és a találgatás

közötti különbséget. Az is segíthet ráérezni, hogy helyesen értelmeztük-e az intuíciónkat, ha kérdéseket teszünk fel a páciensnek.

Ma nagyon sokan hisznek abban, hogy az ember betegségeit a gondolkodása okozza. Ez lehetséges, amennyiben a finom (érzelemvilág) befolyásolja a durvát (test), de az ember „előre kiosztott" betegségeiben a karma is szerepet játszik. A meglátások gyakran szinte könyörtelenül ismétlődnek, lelkifurdalást okozva a probléma megléte miatt, és ezzel tovább roncsolják az ember önbecsülését. Bár az elménk, érzelmeink és testünk kölcsönhatását leíró elmélet igaz, vannak kivételek, és ha elhamarkodottan vonunk le következtetéseket, akkor az, akinek a talpáról éppen locsogunk, joggal húzza majd vissza lábát a térdünkről!

Amikor másokkal kapcsolatban hagyatkozunk a megérzéseinkre, kinyilatkoztatás helyett inkább kérdezzünk, hogy közben ráérezhessünk, helyes volt-e megérzésünk. Meglátásainkat a páciens válasza fogja megerősíteni vagy elvetni. Érezheted például úgy, hogy a szívterület terhelt és fájdalmas. Ám ahelyett, hogy azt mondanád: „Öregem, neked aztán van bajod a szerelemmel!", inkább kérdezz, valahogy így: „Szívtájékon megoldatlan kérdéseket érzek - mond ez neked valamit?". Hagyd, hogy kérdéseidet a maga életére vonatkoztassa. A lényeg a *vonatkoztatás,* nem az *állásfoglalás,* mert ily módon a páciensnek lehetnek saját meglátásai, miközben te a segítő szerepét töltöd be. Bármilyen egyéb módon csak azt éred el, hogy a másik személy, erejétől megfosztva, tőled várja majd a válaszokat. Ezt követően pedig értelmetlen lenne elvárni tőle, hogy felelősséget vállaljon a saját gyógyulásáért.

Ne feledd, hogy lesz, aki nem akar válaszolni. Lehet, hogy teljes pontossággal megértetted, és ráéreztél a problémára, ő viszont nem áll készen ennek befogadására. Volt több páciensem, aki elutasított egy-egy kérdést, de később, amikor visszajött hozzám, már készen állt arra, hogy beszéljen róla és elfogadja. Ez jó is így. Minden úgy és akkor történik, ahogyan és amikor kell - nincs jó vagy rossz időpont. Bíznunk kell, és ez bizony néha nem könnyű!

Emlékszem, hogy egy bizonyos páciensemnél folyamatosan a kaszás képét láttam. Azonnal arra a következtetésre jutottam, hogy csakis közelgő haláláról lehet szó, ezért nem mondtam semmit. Később, amikor elbúcsúztunk, elmondta, hogy pont egy éve halt meg az édesanyja. Az intuícióm ezt próbálta közölni. Ha megkérdeztem volna tőle, hogy az a nap valamilyen módon köthető-e a halálhoz, esetleg alkalmat adhattam volna neki, hogy enyhítse szomorúságát. Ehelyett azzal, hogy nem kérdeztem semmit, megpróbáltam irányítani az ülést (bár a legjobb indulattal és mentő szándékkal), így ez a lehetőség elúszott. Akkor magamnak kellett megbocsátanom.

Egy-egy ülés általában „levezeti magát", ha elengeded az irányítást, és bízol a folyamatban. Azok a legsikeresebb találkozások, amikor a páciens maga fedezi fel az egymásra rétegződő témákat. Ilyenkor sokkal mélyebb az AHA! élmény, mind a páciens, mind a gyógyulás esélye szempontjából, mintha megmondtuk volna, hogy szerintünk mi a probléma. Ezért olyan nagyon fontosak a kérdések, és bár az egónk nagyon szeretne megosztani páciensünkkel mindent, amit a lába alapján megtudtunk róla, ennek a kísértésnek nem szabad engednünk.

A kérdésfeltevés szerepe

A kérdésfeltevés keresést jelent. Amikor kérdéseket teszünk fel, lehetővé tesszük a vizsgált láb gazdájának, hogy megtalálja saját válaszait a problémára. Az olyan egyszerű kérdések, mint „Mit gondolsz a lábfejedről?" nagyon sok mindent elmondanak neki, amikor válaszait elismételjük - ezúttal önmagára, és nem a lábára vonatkoztatva.

Egyszer például egy hölgy így válaszolt erre a kérdésre: „Régen szerettem, nagyon szép volt. Most öreg és ráncos, és két lábujjam is eltorzult. A járás is fájdalmas. Olyan nagyon utálom a lábamat, hogy mindig eltakarom. Szégyellem, hogy ilyen lett." Ebből megérthette, hogy milyen nagyon megutálta nemcsak a lábfejét, hanem saját magát is. E miatt az érzés miatt véget vetett baráti kapcsolatainak, mert attól félt, hogy a többiek elutasítják a külalakja miatt. Élete keserűvé vált, gyötrelmei miatt egyre többet evett, és ettől még jobban utálta magát. Ha nem teszem fel ezt a kérdést, hanem a saját következtetéseimre figyelek, ez az értékes felismerés esetleg elveszett volna.

A lényeg tehát a kérdezgetés. Fáj? Milyen régóta van ez itt? Úgy érzi, hogy meghiúsítják az elképzeléseit? Elege van? Van olyan ember, akinek a viselkedése dühíti? Fél és sebezhetőnek érzi magát? Meséljen a gyermekkoráról - nagyon szigorúan nevelték? És így tovább. Ily módon páciensed irányíthatja a történteket, te pedig biztos, kontrollált teret nyújthatsz a folyamathoz. A másik olykor nemet mond majd egy-egy felvetésedre. Tartsd ezt tiszteletben akkor is, ha úgy érzed, tagad. Ez az ő privilégiuma, és nincs jogunk tovább kényszeríteni őt annál, ameddig magától elmenne.

Együttérzés

Láthatok búsulni mást
S ne érezném bánatát?
Láthatok-e szenvedőt,
Hogy ne vigasztaljam őt?

William Blake[16]

Az együttérzés azt jelenti, hogy együtt szenvedünk valakivel. Amikor együtt érzünk valakivel, érezzük az út fájdalmát, amelyet megtett. A fájdalma a mi fájdalmunkká válik. Mély együttérzéssel viseltetni valaki iránt azt jelenti, hogy teljesen, minden bíráskodás nélkül elfogadjuk és megértjük a problémáját. Mintha szeretet töltené be a teret, a tér pedig magába fogadná a szeretetet, és erejével feltöltené azokat, akiknek folytatniuk kell útjukat. A spirituális úton járva minden tréningnél és önfejlesztő kurzusnál többet ér, ha feltétel nélkül szeretsz, ha csak naponta pár pillanatig is.

Hallottam egy gyógyítóról, aki semmi mást nem tett, csak csendben leült egy kedves öreg padon a kertjében, és fogta páciense kezét. Mélységes együttérzése hatalmas gyógyerőt képviselt. Kis dolognak tűnik a teljes elfogadás és szeretet érzése, mégis olyan kevesen éljük át az életben. Ez az alapja mindennek, amire áhítozunk. Egy kí-

sérletben kimutatták, hogy ketrecben tartott újszülött egerek, akik választhattak egy puha szőrmével kibélelt fészek vagy egy tejet adó fészek között, a szőrmét választva inkább éhen haltak.

A feltétlen elfogadás vagy együttérzés igénye lényünk velejében lakozik, és önkéntelen viselkedésünk lényeges motiváló tényezője. Ha együttérzéssel akarunk fordulni mások felé, magunk iránt is így kell éreznünk - ez pedig a legtöbbünknek nagyon nehezen megy. Azt hisszük, nemes lélekre vall mártírként feladni saját igényeinket és másokért szenvedni; de ez tévedés! Ahhoz, hogy egyensúlyban legyünk, először magunk iránt kell hiánytalan szeretetet és elfogadást éreznünk, különben másoknak sem tudjuk megadni azt. Saját szükségleteink megtagadásával az önmagunk iránti együttérzés megtagadásáról teszünk tanúbizonyságot. Sok allopátiás és holisztikus gyógyász csak ad és ad, amíg ki nem ég, akkor pedig neheztelni kezd amiatt, hogy neki senki sem segít. Ha saját egészségünket nem kímélve dolgozunk, nem vagyunk együttérzők magunkkal - hogyan érezhetünk hát együtt azokkal, akiket szolgálunk?

Az együttérzés gyakorlásához szánj magadra pár percet, és csak légy csendben. Képzeld el, hogy energia áramlik koronádon át a fejedbe, majd le, a szívedbe. Szíved „kigyúl" - élvezd a melegét! Most képzeld el, hogy ez a szívedből kiinduló meleg fény átjárja egész testedet, és mindenhová eljut, ahol fáj valami. Ha már teljesen magadba ittad ezt a melegséget, és egészen „jóllaktál", képzeld el, amint ez a fény kiáramlik szívedből a világba, körülveszi és táplálja családodat, barátaidat, munkatársaidat, a rászorulókat, helyeket, városokat, országokat, állatokat, a Földet stb. Képzeld el ezt a csodálatos fényenergiát, amint addig áramlik szívedből, ameddig jólesik. Ezzel az egyszerű, de nagyon értékes és hatékony gyakorlattal sokat adhatunk - magunknak és másoknak egyaránt.

Teli kehellyel immár készen állsz arra, hogy azoknak is adj, akiknek szükségük van a figyelemre.

Meghallgatás

Van egy régi mondás, miszerint nem véletlen, hogy két fület és egy szájat kaptunk. A tanulság nyilvánvaló: kétszer annyit kell hallgatnunk, mint beszélnünk! Gyakran óriási változást tud előidézni pusztán az, ha egyszerűen odafigyelünk arra, aki éppen élete fájdalmas eseményeiről számol be. Jó néhány ülésen vettem részt olyan emberekkel, akik életük hosszú-hosszú évekig titkolt dolgait tárták fel. A rejtett gondok terhe, amelyet oly sokáig cipeltek, nagy vámot szedett. Pusztán azáltal, hogy valaki fültanúja volt beszámolójuknak, és együttérzőn megosztotta velük fájdalmukat, nagy lépést tettek előre a gyógyulás útján.

Egy fiatalasszony, akit a férje szexuálisan visszautasított; egy idős férfi, akit húsz évvel korábban nemi erőszakkal vádoltak, és soha nem beszélt erről; egy gyűlölt testvér, aki arra kényszerített, hogy az árnyékában élj... mindnyájunknak megvan a maga terhe. Titkainkat olykor annyira szégyelljük, hogy bármennyire fájdalmasak is, tovább hurcoljuk őket.

Az egyik dolog, amit megtanultam, az, hogy a tanácsadás a barátok dolga, nem a tanácsadóké. A fent említett személyek egyikének sem volt szüksége arra, hogy problémáját megoldjam. Egyébként a legnagyobb egoizmusra vallana, ha azt hinném, hogy megoldhatom. Egyszerűen csak biztonságos terepre volt szükségük, ahol letehették terhüket, és közben megbocsáthattak maguknak vagy azoknak, akik bántották őket.

Tehát hallgass, hallgass, ***hallgass.*** Amíg a válaszodon gondolkodsz, elmulaszthatsz egy fontos nyomot, amely páciensed segítségére lehetne. Sokszor az is segítséget jelent, ha elismétled, amit páciensed mondott, például így:

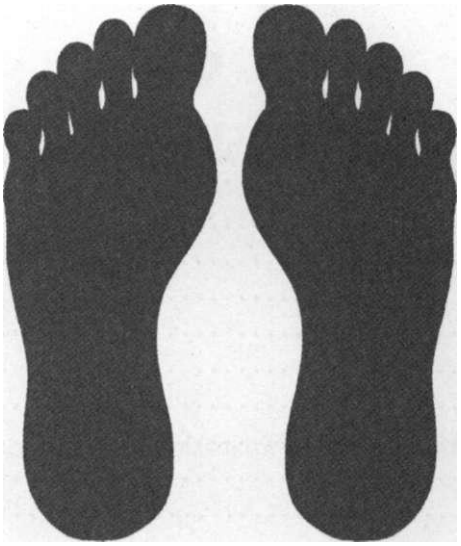
„Nagyon mérges vagyok Johnra, amiért tönkretette a házasságunkat, és annyiszor megbántott." Erre azt mondhatod: „Értem, hogy nagyon mérges Johnra, amiért tönkretette a házasságát, és megbántotta önt". „Igen, szörnyű volt. És én még hagytam, hogy ennyi mindent megtegyen velem!" Erre te: „Ez borzasztóan hangzik... Úgy gondolom, mindannyian dühösek leszünk vagy sajnálkozunk a történtek fölött, ha visszatekintünk az életünkre." így folytatódik a párbeszéd, és a páciens lassan elkezdi kibogozni élete gubancainak szálait.

Zaklatott életünk során ritkán szánunk időt egymásra. Már-már fényűzésszámba megy, ha van valaki, aki igazán odafigyelve meghallgatja, amit mondunk. Jusson eszedbe ez, amikor páciensed lábát a kezedben tartod. Az élet egyik különösen látványos jelensége, hogy az általunk kezelt személy ügyei gyakran a sajátjainkat tükrözik. Sok minden közös bennünk még akkor is, ha mi egészen másképp éltük meg a szóban forgó helyzetet. Miután az első kisbabámat elveszítettem, gyakran szembesültem olyan helyzetekkel, amelyekben a másik ember valamilyen veszteséggel próbált megbirkózni. Fájdalmukat, bátorságukat és gyógyulásukat látva én is megéltem a saját gyógyulásomat, és rájöttem bizonyos dolgokra, ami nem történhetett volna meg, ha nem látom bennük viszont saját magamat - és fordítva. Lehet, hogy valaki állásának fizikai szintű elvesztését éli meg, a te fájdalmad pedig az érzelmeidet érinti, de az elv ugyanaz. Ök a mi tükreink, mi pedig az övéik.

Azt se feledjük el, hogy a könyvben leírt gondolatok csak irányadók. Sem nekem, sem a segítőimnek nincs mindenre válaszunk. A sebtében levont következtetések ugyanolyan veszélyesek lehetnek, mintha egy szikláról ugranánk a mélybe!

Összefoglalva:

A másik ember lelkébe betekinteni szentség. Eszerint viselkedjünk!
Mi csak segítsünk páciensünknek megtalálni saját válaszait.
Szabaduljunk meg egónktól és attól az igénytől, hogy nekünk legyen igazunk.
ítélkezni tilos!
Hallgass, hallgass, hallgass!
Ne adj tanácsot - hagyd, hogy páciensed ássa elő a saját megoldását.
Légy együttérző mind magaddal, mind a pácienseddel.



II. RÉSZ

II. RÉSZ
TARTALOMJEGYZÉK

Jelenségek a lábfejen 69
Amputált lábujj 69
Benőtt köröm 73
Bokaficam és törés 75
Bütyök 78
Cipő 89
Duzzadt láb 95
Égő lábfej 96
Fagydaganat 98
Hámlás 101
Izzadó/büdös láb 102
Kalapácsujj 104
Körömvastagodás 108
Köszvény 110
Lábfejízületi gyulladás 112
Lábgomba (epidermofitózis) 116
Lábnyom 120
Lábujjhosszúság 121
Lúdtalp 122
Magas lábboltozat 124
Összenyomott lábujj 125
Ráncok és vonalak 128
Sarkantyú 131
Szálkák és tüskék 133
Szemölcs 134
Tyúkszem és bőrkeményedés 138
Úszóhártyás lábujjak 146
Vágás 148
Visszértágulat 149
Vízhólyag 152
Zúzódás 154

Jelenségek a lábfejen

Amputált lábujj

Felvetődő kérdések
Az adott lábujjhoz kapcsolódó gondolatoktól és elképzelésekről való teljes eltávolodás/elszakítottság.

A **szó eredete és jelentése**
Az ***amputáció*** kifejezés az angol nyelvben eredetileg a fák és bokrok metszését jelentette. Egy levágott lábujj bizonyos értelemben azt jelenti, hogy az általa jelképezett területen fejlődési lehetőségeinket is „visszanyesték", egyszerűen azért, mert a lábujj levágásával csökken az a képességünk is, amellyel az adott csakrába gondolatokat/elképzeléseket/ötleteket vonzunk. A hiányzó lábujj aurája vagy asztrálteste az aura-elemzők számára azonban továbbra is látható marad, hiszen születésünkkor ott volt, ez pedig azt jelenti, hogy bár a fizikai világ számára elveszett, az asztrális energia világában mégis megmarad a lábujj potenciálja.

A **kislábujj elvesztése**
A kislábujj a társadalom, a vallás és a család által fenntartott elképzelésekhez és hithez kapcsolódik, valamint a családban/társadalomban/vallási csoportban megélt biztonságérzetünkre utal. Ha úgy döntünk, hogy bármelyik fenti csoport hitrendszerét elhagyjuk, ritkán kapunk érte elismerést. (Képzeld csak el, amint hithű keresztény szüleidnek bejelented, hogy buddhista leszel!) Ha az eset különösen drámai módon zajlott vagy traumás élményt jelentett, akkor egy napon arra ébredhetünk, hogy gyermekkorunk minden nevelési elvétől elszakadtunk, vagy - tudat alatt - esetleg el akarunk szakadni a családunk tói.

A **második csakra lábujj elvesztése**
A második lábujj a kétszemélyes kapcsolatokra és az ezzel kapcsolatos hitrendszerünkre, valamint a pénzre és a szexre vonatkozik. Az amputáció itt annak a jele, hogy

a páciens már nem tudja, hogyan kezelje kapcsolatait, a pénzt vagy a szexet. Előfordulhat, hogy eltávolodott érzéseitől, vagy nem képes azokat kifejezni. Kapcsolatainkra komoly hatással van, ha nem tudjuk elmondani, mit érzünk a másik iránt. Nem ismerhetünk meg valakit mélyebben anélkül, hogy az érzéseinkről ne beszélnénk. Az is lehet, hogy nehezen alkotjuk meg a saját elképzelésünket vagy hitünket, vagy nem találunk örömöt az életben. Tudat alatt esetleg ki akarunk lépni egy férfival vagy nővel (apa vagy anya, a hiányzó lábujjtól függően) folytatott kapcsolatunkból.

A harmadik lábujj elvesztése

A harmadik lábujj elvesztése bizonytalanná tehet önmagunkkal és az indulatainkkal szemben. Nem tudjuk, hogyan reagáljunk bizonyos helyzetekben, vagy hogyan változzunk meg. Az is előfordulhat, hogy bizonyos tulajdonságainkat utasítjuk el.

A negyedik csakra lábujj elvesztése

Amikor a negyedik lábujjat amputálják, úgy érezhetjük, hogy gondjaink vannak a magunk és mások iránt tanúsított szeretetünkkel. Tudat alatt esetleg arra vágyunk, hogy kiléphessünk egy - tegyük fel - mérgező házasságból.

A nagylábujj elvesztése

A nagylábujj hiánya a legkomolyabb fizikai veszteség, mert nélküle nehezebb megtartanunk az egyensúlyt. Úgy érezhetjük, hogy elveszítettük az Istennel való kapcsolatot, vagy nehezen támadnak új ötleteink/gondolataink. Talán szeretnénk teljesen elszakadni régi vallásos hitünktől. Arra is utalhat, hogy bizonyos intellektuális fogalmakat nem kívánunk többé befogadni.

Egy-egy lábujjai kapcsolatban még több részlet található a második fejezetben. Az is fontos, hogy melyik lábon hiányzik valamelyik lábujj (emlékeztetőül: jobb lábfej = férfi/régi hiedelmek, bal lábfej = női/aktuális kérdések).

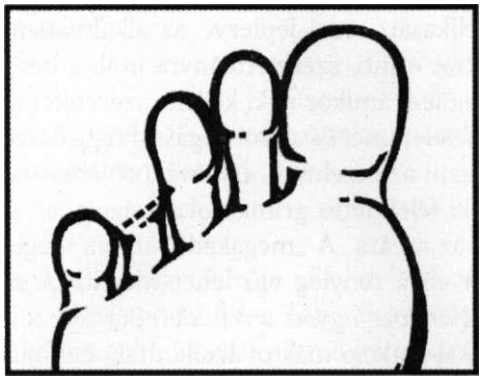
Esettanulmány

(A gyermek fiatalsága miatt ebben az esettanulmányban nincs sok érzelmi töltet. Az amputálást követő események azonban érdekesen alakultak, ezért ezeket is leírom. Vigyázat: minden leírás az adott esetre vonatkozik, ezért egy másik ember, akinek ugyanezt a lábujját amputálták, nem feltétlenül ugyanezt a gyógyulási utat fogja bejárni!)

A totyogó kisgyermek úgy veszítette el a lábujját, hogy egy nehéz, bordás olajradiátor elektromos vezetékét vonszolva magára borította az egészet, ami a konyhakőhöz lapította a lábát. A radiátor mintegy guillotine-ként csapódott a lábára, levágva a második csakra lábujját, és elvágva a lábfejét a második és harmadik lábujja között.

A lábujját és a lábfejét csupán egy kis erecske kötötte össze. Az anya felkapta a lábujjat, jégbe tette, és a sérült gyermekkel azonnal kórházba rohant.

A lábujjat egy, a lábujj és a lábfej csontjaihoz rögzített, vékony huzallal illesztették a lábfejhez. Az az egyetlen ér elég vért tudott a lábujjba pumpálni ahhoz, hogy az ujj része megmaradhasson. A lábujj hegye azonban az első kötözésnél leesett. A gyerme-



34. ábra: Amputált lábujj

ket akkora sokk érte, hogy nem sokkal a baleset után görcsös rohamot kapott, majd elveszítette az eszméletét. Az agytesztek semmilyen kóros elváltozást nem mutattak ki, és bár az orvosok akkor nem kapcsolták össze a két eseményt, a homeopátia ismeri és elfogadja a kapcsolatot az amputáció és az azt követő roham között. (Van is rá külön gyógymódjuk.)

Az elveszített lábujj a gyermek jobb lábáról hiányzott, ami vagy férfiakkal (fiatal korát tekintve, ebben az esetben az apával) kapcsolatos problémákra, vagy a saját férfias oldalára, illetve múltbeli kérdésekre utal. Valamelyik korábbi életének problémájához is kapcsolódhat, vagyis lehetséges, hogy volt valamilyen karmikus, régi életekből eredő gondja az apjával. Tudnunk kell, hogy babaként nem volt vele egyszerű az élet, ezért az apja kissé neheztelt rá, és ez az érzés éket vert az apja és az anyja közé.

Érdekes, hogy a fejhez kapcsolódó lábujj hegyének amputálása zavart okozott az agyhullámok átvitelében. Az agy jelképesen azon a területen helyezkedik el, ahol az elveszített lábujj volt. A lábujj „lefejezése" minden bizonnyal tükröződött az agyban, és ez váltotta ki a görcsöt.

Fejlemények

Egy évvel később a gyerek asztmás lett, hatévesen pedig arcidegbénulást kapott.

Az asztma a félelem és bizalom kérdéséhez, a fulladáshoz vagy az érzelmi viharok elfojtása iránt érzett vágyhoz köthető. Az adás és kapás belső ritmusa annyira felborul, hogy az asztmás beteg alig kap levegőt. De nehezen is tudja kifújni, mert a levegőhöz jutás eszeveszett szükségszerűséggé válik, és azzal jár, hogy a beteg nehezen válik meg tőle. Ez mutatja, hogy mennyire szüksége van szeretetre és figyelemre. Ahhoz ragaszkodik, amije van, de még ez is fulladással fenyegeti.

A bizalom kérdése is felmerül. Levegőből van bőven, az asztmás beteg tudat alatt mégis úgy érzi, hogy nincs. Nem bízik meg a világban, amely számára fenyegető hellyé változik: a portól a füvön keresztül a macskaszőrig mindentől rettegnie kell. A beteg fél megragadni - azaz mélyen belélegezni - az életet. Ha a problémát nem kezelik, hordómellkas alakulhat ki, ami azt jelzi, hogy a beteg a szó szoros értelmében

megpróbálja felfújni mellkasát, ezzel leplezve az alkalmatlanság érzését. Az, hogy mindez a negyedik csakrát érinti, szeretethiányra utal; a beteg megpróbálja belélegezni a szeretetet, de megijed, amikor neki kellene szeretetet adnia.

Az arcidegbénulás a félelemmel és a szorongással függ össze, valamint azzal, hogy a beteg nem képes kifejezni az érzelmeit. (A levágott lábujj az érzésekhez kapcsolódik.) Mint a kisfiúnál, aki félelmetes grimaszokat vágott, és amikor ráfújt a szél, az egyik grimasz ráfagyott az arcára. A „megakadt" arc az idegbénulás esetében (amit egyébként jeges szélben állva tényleg elő lehet idézni) is azt hangsúlyozta, hogy a gyermeknek valósággal ***arcára fagyott a rémület.*** Bár úgy tűnt, nem nagyon foglalkoztatja az új iskola, fizikai reakció másról árulkodtak. Lábujjának (amely az érzések kifejezését és a kapcsolatokat jelképezi) amputálása azt jelezte, hogy a két esemény összefüggött, és az arcidegbénulás kimondatlan belső félelmét jelenítette meg.

Az, hogy nehezen mondta el az érzéseit, és úgy érezte, elszigetelődött a hozzá közel állóktól, logikusan oda vezetett, hogy a gyermek nem bízott a feltétel nélküli szeretetetben. Az idegbénulás és az asztma egyaránt bizalmatlanságát és rettegését jelzi. Sok asztmáshoz hasonlóan ő is két szélsőség között ingadozott: egyfelől mellkasa túlzottan fontoskodó felfújásával próbálta kontrollálni a kapcsolatait, másfelől alkalmatlanságát hangsúlyozva saját jelentéktelenségével birkózott (ő volt a legkisebb gyermek a családban).

A második csakra érintettsége miatt az eset azt jelezte, hogy a kisgyerek nemcsak a saját, hanem mások érzéseitől is eltávolodott. Lábujja elvesztése után nehezen értette meg a kapcsolatokat és azok működését. Úgy érezte, elválasztották apjától, aki gyermekkora jelentős részében mind érzelmileg, mind fizikailag gyakran volt távol.

A lábujj furcsa alakja miatt a lábujj nyakán lévő seb néha kinyílt és vérzett, jelezvén, hogy mennyire fájdalmassá és sebzetté vált a gyermek életében a kommunikáció és az önkifejezés. Csak nagyon kis részen nőtt köröm, így a lábujj könnyen megsérült - pontosan úgy, ahogyan ő érezte magát a kapcsolataiban. Úgy próbálta irányítani ezt a nagyon bizonytalannak tűnő világot, hogy a szükségleteivel uralkodott másokon. (Az asztmások nem mehetnek olyan helyekre, amelyek kockázatosak a számukra; különleges ágyneműre van szükségük; el kell kerülniük azokat a helyeket, ahol dohányoznak stb. Bizonyos értelemben így uralkodnak családjukon, akik kénytelenek fejet hajtani a beteg igényei előtt.)

A gyermek talpán megduzzadt szívterület jelezte a sok elfojtott és kifejezhetetlen érzelmet. Lelki természetét megértve a szülőket arra biztattam, hogy találják meg a módját, hogyan mondhatná el, amit érez. Amikor egy bizonyos eseményt követően finoman érdeklődtek, hogy jól érzi-e magát, végre ledőlt a gát, és a gyermekből csak úgy áradt a mondanivaló. Bár eleinte vonakodott, végül a művészet is sokat segített. Lábujja nem fog visszanőni, de ha bizalma és magabiztossága gyarapodik, megtanul majd lélegezni, és képes lesz szilárd, bizalmon alapuló kapcsolatok kiépítésére is.

Benőtt köröm

Felvetődő kérdések

A védelem keresése. Sebezhetőség. Kételkedés önmagunkban. Bizonytalanság a saját elképzeléseinket és gondolatainkat illetően.

Fizikai okok

Benőtt köröm olyankor alakul ki, ha a köröm oldalán lévő bőr ránő a köröm szélére, vagy ha a köröm behajlik, és belenő a bőrbe. Több tényező is előidézheti ezt, például

- ízületi gyulladás, amikor maguk a lábujjak görbülnek el, és a körmöt befelé irányítják;
- a köröm attól is benyomódhat a bőrbe, ha a lábujjunkat megütjük, vagy rálép valaki;
- ha túl nagy a köröm és kicsi a lábujj;
- ha nem jól illeszkedik a cipő a lábunkhoz;
- ha nem megfelelően vágjuk a körmünket (az a helyes, ha a tetejét egyenesen levágjuk);
- néha az állandó ápolásra szoruló betegek körme is benő, ha a túl szorosan betűrt lepedő vagy takaró nagyon nyomja a lábujjukat.

Meleg, nedves környezetben gyakran alakulhat ki bakteriális fertőzés, amitől a köröm körüli bőr piros és gyulladt lesz. Ez kezelés hiányában csúnyán elfertőződhet. Figyeljünk oda, ha duzzadt, fájdalmas, gyulladt vagy váladékos a lábujjunk, mert mindez fertőzés jele lehet. Ilyenkor a szakorvos levágja vagy eltávolítja a fertőzött körmöt vagy a ránőtt bőr egy részét. Ha a fertőzés kiújul, lehetséges, hogy a köröm egy részét, azt, amelyik a körömágyba belenő, el kell távolítani (kémiai módszerrel) - ezáltal a köröm keskenyebb lesz, és kevésbé fog befelé nőni. Fertőzött körmön ez az eljárás nem mindig hajtható végre; ilyenkor előfordulhat, hogy az egész körmöt el kell távolítani.

Érzelmi okok

Lábujjkörmeink a lábujjainkat védik. A lábujjak olyanok, mint az antennák, amelyek gondolatokat és ötleteket vesznek fel a külvilágból, merevségüknek köszönhetően pedig saját elképzeléseinket vagy gondolatainkat támogatják. Ne feledjük, hogy a lábujjak a fejünket képviselik, a körmök pedig védőpajzsként viselkednek. A kéz körmei intenzívebb támadó/védekező szerepet töltenek be, amikor harc közben karmolásra használjuk őket.

A benőtt körmök széle gyakran teknőspáncélra emlékeztető módon behajlik. Amikor benő a körmünk, nagyon szeretnénk teknős módjára visszahúzódni páncélunkba. Az elfertőződött köröm arra utal, hogy harcban állunk vagy nem értünk egyet az adott helyzettel.

A szó eredete és jelentése

A gyulladás latin neve, az ***inflammatio,*** a ***fiammá,*** azaz a láng szóból ered, ami tűzre és haragra utal. A méreganyagok és az ezeknek ellenálló szervezet valóban harcot folytatnak az ***égető*** probléma (a betegség) miatt. Ám ha háború van, ellenségnek is

lennie kell. Ezért minden gyulladás esetén van egy ellenség, aki érzéseink szerint sért minket. Mivel mindez a lábujjunkon jelentkezik, a harc az ötleteinkre és a gondolatainkra mért általános csapáshoz kapcsolható.

Ha a benőtt köröm a **nagylábujjon** van, akkor azokról a spiritualitáshoz, intuícióhoz, meglátásokhoz, jövőképhez, kreativitáshoz és kommunikációhoz kapcsolódó ötleteinkről/gondolatainkról/elképzelésinkról van szó, amelyekben nem vagyunk biztosak, vagy amelyekkel kapcsolatban sebezhetőnek érezzük magunkat. A **negyedik lábujjnál** (a nagylábujj melletti ujj, amelyik a negyedik csakrához kapcsolódik) esetleg a gondoskodással, szeretettel, önszeretettel és szomorúsággal kapcsolatos gondolatainkat tartjuk távol magunktól vagy kérdőjelezzük meg. Míg a **harmadik lábujj** benőtt körme azt jelezheti, hogy azokat a gondolatainkat védelmezzük vagy kérdőjelezzük meg, amelyek saját magabiztosságunkra, energiánkra és egyéniségünk kialakítására vonatkoznak, a **második lábujjon** ugyanez azt jelzi, hogy saját, személyes hatalomra, nemiségrere, bűntudatra, kapcsolatokra és pénzügyi kérdésekre irányuló gondolatainkat kérdőjelezzük meg, vagy úgy érezzük, hogy mások támadják ezeket. Ha a **kislábujj** körme nő be, az a félelemhez köthető, vagy a családdal és a biztonsággal kapcsolatos hitünk ingatagságát jelezheti.

Esettanulmány

Első eset: tizenévesnek lenni nehéz. Bizonytalanok vagyunk, hatalmas érzelmi ingadozásokat élünk meg, és ügyetlenül próbáljuk meg felfedezni a saját nemiségünket egy visszafogott társadalomban. Egy olyan érzékeny fiatalember számára, mint Tim is volt, ezek a kérdések még problémásabbak lehetnek. A művészet iránt érdeklődő és zenei tehetséget ígérő srácot olyan fiúiskolába járatták, ahol a rögbi és a többi sport volt a lényeg, és ahol rengeteget sérelem érte.

Timnek nagyon szép, hosszú és kecses lábfeje volt, kivételesen hosszú lábujjakkal, amelyek hűen tükrözték kreatív képességeit. Minden héten hosszú órákon át hegedült, és az iskolai évek után hivatásos zenészi karrierben reménykedett. Jobb lába nagyujján nőtt be a köröm, jelezvén, hogy fiúkkal vagy férfiakkal gyűlt meg a baja. Ezt a körmét korábban már kezelték, de most, minden különösebb ok nélkül, kiújult a probléma.

Hosszú lábujjai nyilvánvalóan kivételes tehetségre utaltak, de zavarta, hogy elképzeléseit a többiek nem díjazták. Emiatt megkérdőjelezte saját gondolatait, és sokszor kételkedett az érvényességükben. Következésképpen inkább elvegyült a többiek között, hogy ne tűnjék ki, és ne lehessen gúnyolódásuk céltáblája. Negyedik csakra lábujjai hosszabbak voltak a nagylábujjánál, ami arra utalt, hogy ha lehetősége lenne rá, képes lenne vezetővé válni egyedi elképzelései segítségével. Képességei kibontakoztatását azonban megakadályozta - noha számára biztonságot nyújtott —, hogy nem fejezhette ki szabadon a gondolatait. Beszélgettünk arról, hogyan törnek végül sikerre azok, akik képesek másképpen gondolkodni. Ahhoz, hogy különleges egyéniségét sikeresen kibontakoztassa, bíznia kellett elképzeléseiben és meg kellett tanulnia, hogy ne érezze magát folyamatosan megfélemlítve.

Második eset: Doris-nak mindkét nagylábujján megvastagodott és benőtt a körme. Érzése szerint ennek az volt oka, hogy titkolnia kellett gondolatait és spirituális hitszemléletét kálvinista családja előtt. Mivel egyedül élt, Doris érdeklődni kezdett az élet spirituális oldala iránt. Ebben az emberek általában nem hisznek, különösen nem abban a közösségben, ahol Doris élt. Benőtt körmeit az eredményezte, hogy folyton lepleznie kellett gondolatait a többiek fürkész tekintete elől. Emiatt kételkedni kezdett a maga választotta útban, látván, hogy a többiek logikája kigúnyolja az ő elképzeléseit. Sokszor nem mondta ki igazi gondolatait, mert félt a többiek sértő reakciójától, ugyanakkor dühítette, hogy nem mondhatja ki azt, amiben hisz.

Fizikai gyógyulás

Vannak olyan készítmények, amelyek megkeményítik a bőrt, és összehúzzák a köröm melletti puha szövetet. A még el nem fertőzött lábujjat áztassuk meleg szappanos vagy sós vízben, majd alaposan töröljük szárazra, és enyhe gyulladásgátló krémmel bekenve kössük be. Ha azonban már elfertőződött, mindenképpen forduljunk orvoshoz.

Érzelmi gyógyulás

Ha úgy érezzük, hogy elképzeléseinket, gondolatainkat támadás éri, akkor annyira meg kell erősítenünk önbizalmunkat, hogy már ne legyen szükségünk mások jóváhagyására, mielőtt egy-egy lépést megteszünk. Bíznunk kell abban, hogy ha támad egy ötletünk, akkor képesek is leszünk kivitelezni. Ha ez a folyamat akadályba ütközik, akkor nem bontakoztathatjuk ki páratlan képességeinket. Mert egy gondolat megvalósulásához először is jövőkép, eszmecsere, elkötelezett erőfeszítés, magabiztosság, valamint pénz és energia szükségeltetik. Gondolkozz el azon, hogy hol gördítesz akadályt a saját elképzeléseid elé. Ki miatt kell megkérdőjelezned a gondolataidat? Miért hagyod, hogy ezt tegyék veled?

Bokaficam és törés

Felvetődő kérdések

Feszültségekkel járó változás/előremenetel. Képtelen az árral úszni. A lelkifurdalástól, illetve nyomás alatt összeroppan. Rugalmatlanság.

Fizikai okok

Láb nélkül nem tudnánk előrehaladni az életben. Mindennap órákat töltünk talpon, több ezer lépést megteszünk, és minden egyes lépés a testsúlyunk két-háromszorosával terheli meg lábunkat. A test és a lábfej között a boka az elsődleges kapcsolat és támaszték, így az ehhez szükséges megterhelés legnagyobb része a bokára helyeződik. Nem meglepő hát, hogy mind fizikailag, mind érzelmileg igen nagy nyomás alatt van. Bokánk különösen sebezhető, mert annak ellenére, hogy ugyanakkora terhet visel, sokkal vékonyabb lábunk többi részénél.

A legtöbb bokasérülés a boka külső (oldalsó) részén történik. A bokaficam nagyon fájdalmas lehet, horzsolásokkal és fokozott érzékenységgel jár. Az enyhébb sérülésekre megfelelő gyógymód a jegelés/pihentetés/fáslizás/feltámasztás. Ily módon a fájdalom általában pár nap alatt megszüntethető.

A szó eredete és jelentése

Az angol nyelvben a „boka" ***(ankle)*** a „hajlítani" ***(ank)*** szóból ered. A támaszték és a mozgékonyság mellett a hajlékonyságot is a bokák képviselik. Amikor túlfeszítjük vagy kificamítjuk bokánkat, összerogyunk a nyomástól, amelyet az életben való továbbhaladás jelent. Lehet, hogy a változást ellenző belső vagy külső nyomás miatt úgy érezzük, nem tudunk továbbmenni. A kificamított bokát gyakran olyan szorosan be kell pólyálni, hogy mozdítani sem tudjuk.

Érzelmi okok

Amint említettem, a sérülések nagy része a boka külső oldalát érinti, kihatva a medence, a csípő és a láb lábfejen tükröződő területeire.

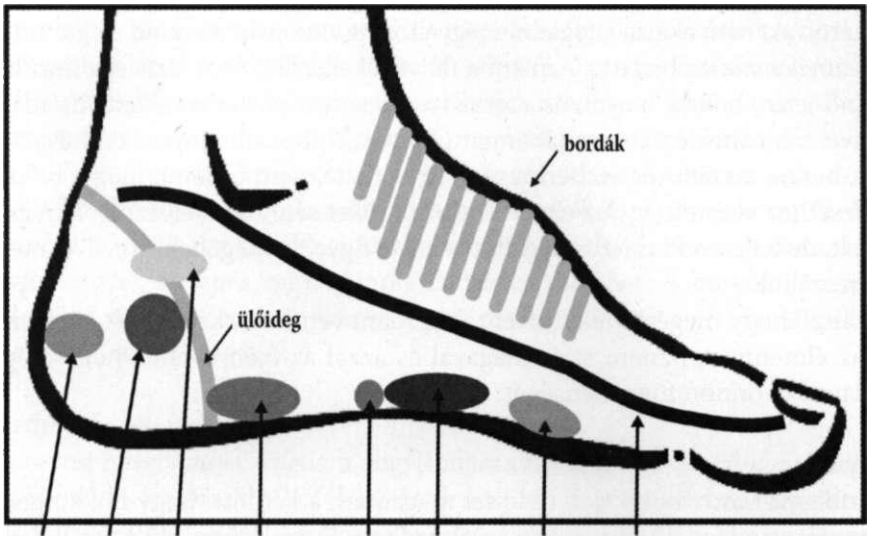
Ezek a csontok elengedhetetlenül szükségesek az előrehaladáshoz. Ha úgy érezzük, hogy haladnunk kell, de mégis ***megvetjük a lábunkat,*** az ebből adódó „huzavona" feszültséget okoz a haladás vágya és a félelem miatti visszakozás között. Túlfeszített helyzetben a boka összeomlik. A csípő a nemiséghez, a medence pedig a gyermekszüléshez és ezáltal szülőanyánkhoz is kapcsolódik. Ha a feszülés ezeket a területeket is érinti a bokán, a külső kiálló bokacsont körül, akkor vizsgáljuk meg, hol található feszültség az anyánktól való fizikai vagy érzelmi eltávolodásunkkal kapcsolatban.

Életemben egyetlenegyszer ficamodott ki a bokám, amikor először mentem el otthonról a barátommal nyaralni. Kificamodott bal bokám (jelen, női oldal) csípőterületi (anya) sérülése elárulta, mennyire féltem, és mennyire feszült voltam attól, hogy elhagyom az otthonomat. Természetesen egy törés ennél sokkal komolyabb érzelmi reakciót tükrözött volna abból a szempontból, hogy ilyenkor merevségünkön és ellenállásunkon is túl kell lépnünk. A boka mozgásképtelensége és ágyhoz vagy székhez kötöttsége azt is megmutatja, hogy gondunk van a másokkal szembeni ellenállással.

Esettanulmány

Hallottam egy érdekes esetet egy fiatalemberről, akinél éppen ez volt a probléma. A fiú elvált édesanyjának egyetlen fia volt. Az anya évekig egyedül élt, és folyton depresszióval küzdött, így aztán fiára támaszkodott. Mivel nem érezte magát biztonságban, mindent ő akart irányítani az életben, különösen a fiát. A fiú ellenállt; elment katonának, majd később egy távoli iskolába jelentkezett. A vad diákkicsapongások röpke epizódja után lett egy tartós kapcsolata. Az első néhány ünnepre vagy nem ment haza, vagy egyedül ment, hogy az anyjával legyen. Amikor kapcsolata már egy éve tartott, elvitte barátnőjét egy családi nyaralásra.

Már három éve együtt voltak, amikor először döntött úgy, hogy inkább kettesben nyaral barátnőjével egy kis tengerparti nyaralóban, a szokásos családi nyaralás helyett.



35. *ábra: A lábfej oldala - A talpról a láb oldalára felnyúló testrészek*

Mivel ez a nyaraló pár órányi autóútra volt anyja házától, megígérte neki, hogy előtte két napot vele tölt. Amikor azonban odaért, érezte, milyen erős nyomást gyakorol rá anyja annak érdekében, hogy maradjon. Úgy tűnt, elfelejtette az előzetesen kialkudott két napot, és idővel egyre erőszakosabb lett.

A saját, a barátnője és az anyja kívánsága között őrlődve a fiatalember nem tudta, merre induljon. Tovább akart lépni, hogy megalapozza saját függetlenségét, de visszatartotta, hogy a hosszú évek során mindig engedett anyja kívánságának. Ez hatalmas érzelmi feszültséget keltett a lelkében, és nem hogy lazíthatott volna, de egy érzelmi zsarolás csapdájában találta magát. Végül összeszedte a bátorságát, hogy szembeszálljon anyja akaratával, és anyja nagy bosszúságára el is ment.

A harctól és függetlensége elnyerésétől megkönnyebbülve mindent megtett, hogy végre jól érezze magát. Megkereste a nyaralót, bepakolt, majd kiment szörfözni. Szinte mámorosan hódította meg a hullámhegyeket, mesteri ügyességgel perdült és fordult a vízen. Most élvezte csak ki bátor kiállásának teljes szabadságát. Életében először nem függött anyjától pénzügyileg (volt állása), és személyes sikerének dicsfényében dőzsölt.

Fél órával az első vízreszállás után azonban, egy hullámról lebukva rosszul érkezett, és úgy szétroncsolta a bal bokáját, hogy még a reccsenést is hallotta. Végül egy gumicsónakos talált rá, amint tehetetlenül hánykolódott deszkáján. Egy jó órába telt, mire megmentője partra húzta. A kórházban aztán fémlapokkal és csavarokkal erősítették meg a bokáját. A balesetet hallva az anya, fia tiltakozása ellenére, meglátogatta, és ott maradt vele, amíg lábadozott. Most már nemcsak tehetetlen volt, hanem egyenesen rászorult ápolói könyörületére. A függetlenség kemény leckéje volt ez.

Ez az érdekes eset minden felmerülő kérdést érint: az anya-problémát, az előrehaladás feszültségét, a lelkifurdalást, az összeomlást, a merevséget és a nyomást mind az any-

ja részéről, aki nem akarta elfogadni megváltozott viszonyukat, mind a barátnő részéről, aki a fiút ***ellenállásra*** biztatta. Amikor a fiú végül ellenállt, nem bírta el a feszültséget, és a bal (nő/jelen) bokája, a nyomás alatt összeroppanva, leheteüenné tette haladását.

Mivel bűnösnek érezte magát amiatt, hogy szembeszállt anyja akaratával, megerősödött benne a szabotőr archetípusa - úgy érezte, nem érdemli meg a boldogságot. Ez balesethez vezetett, így az eltervezett örömöket sem tudta élvezni. Nem csak megsebesült, de teljesen ki is lett szolgáltatva anyja figyelmességének, amellyel megpróbált szembeszállni.

Azáltal, hogy megértette a történtek érzelmi vetületét, képes volt kiegyezni nemcsak az élménnyel, hanem saját magával és azzal az igényével is, hogy még jobban megalapozza önnön függetlenségét.

Gyógyulás

Ha probléma van a bokáddal, tedd fel magadnak a kérdést, hogy hol sürgeti valami a változást vagy az előremenetelt az életedben. Feszültséget okoz, ha ki kell állnod magadért? Ha bal bokád az érintett, vizsgáld meg magadban a női kérdéskört vagy azokat a nőket, akik miatt szerinted így érzel. Ha jobb bokád sérült, a férfiakat vagy a saját férfi-kérdéseidet vedd sorra. Lelkifurdalást érzel a helyzet miatt? Érzed a sürgetést, hogy mozdulj, de ellenállsz neki? Úgy érzed, hogy jogod van jól érezni magad? Irányváltoztatásra van szükséged? Úgy érzed, hogy nem támogatnak a változásban? Mereven ragaszkodsz a jelenlegi helyzethez? Problémát okoz rugalmasnak maradnod?

Ha a fentiek közül bármelyik kérdésre igen a válaszod, akkor gondolkozz el azon, hogy miért jó neked az az állapot, amelyben éppen fizikailag, érzelmileg vagy szellemileg vagy. Tényleg itt akarsz maradni? Milyen lenne az életed e nélkül a probléma nélkül? Ha jobb vagy szabadabb lenne, akkor miért ragaszkodsz ehhez a gondolkodásmódhoz/érzésekhez/életmódhoz? Lehet, hogy ideje elengedned ezt a kérdést, ideje továbbmenni és bízni abban, hogy az élet folyamata és az istenség segíteni fog utad következő szakaszán is.

Bütyök

Felvetődő kérdések

Szeretetért nyúlni. Keményen próbálkozni. Az elismerés és a tökéletesség iránti vágy.

Fizikai okok

A bütyök a nagylábujj nyakán, illetve a lábfej belső részén lévő csontok kiálló torzulása vagy dudora (lásd 36. ábra). A bütyök szinte mindennapos a nyugati asszonyok körében, és bizonyos tanulmányok szerint tíz bütyökből kilenc női lábon nőtt. A dudor mérete személyenként eltérő lehet, a pici kinövéstől a komoly lábfejtorzulásig. A torzulás mértéke természetesen hatással van a járásképességre: a nagy bütyök kényelmetlen, és gyakran speciális lábbetétek stb. viselését követeli.

Ahogy a lábujjcsont töve kitüremkedik, a nagylábujj gyakran befelé csavarodik, és a negyedik csakra lábujjat kinyomhatja a saját helyéről, úgy, hogy az néha egészen eltakarja a harmadik lábujjat. A bütyök a többi lábujjra is hatással lehet, a nagylábujj befelé ható nyomóereje miatt. Az első és második ujjak fedése miatt tyúkszemek és egyéb irritációk is kialakulhatnak. A bütyök körüli bőr- és mélyebb szövetek pirosak, duzzadtak és gyulladtak lehetnek, és bőrkeményedés is előfordulhat rajtuk. A körmök elkezdhetnek benőni a körömágy szélébe, a kisebb ujjak pedig elgörbülhetnek (kalapácsujj).

A bütyök enyhe, közepes vagy komoly fájdalmat okozhat. A bütyök progresszív kór, és a legtöbb orvos véleménye szerint egyre rosszabbá válik, ezért ha elkezdődött a torzulás, többé nincs megállás.

A szó eredete és jelentése

A bütyök orvosi neve, ***hallux valgus,*** a nagylábujjra utal, angol neve ***{hunion)*** pedig egy megnagyobbodást jelentő latin tőből ***(bunio)*** származik; a francia nyelvben megjelenő változata púpot vagy dudort jelent. Amikor az angolok átvették ezt a kifejezést, az óangolban olyasmit jelentett, hogy ***púpoka fejen.*** Ez különösen érdekes, ha tudjuk, hogy ez a betegség az orvosi körökben öregujjnak nevezett nagylábujjon fordul elő, mivel ez a lábujj a lábfejtudományban az ötödik/hatodik/hetedik csakrához kötődik, amelyek fizikai szinten a fejet és a nyakat képviselik. Ez nem lehet véleüen. Az ősi gyógyítók, akik az elnevezést kitalálták, valamilyen szinten nyilvánvalóan ismerték az öregujj és a fej kapcsolatát.

Bütyök a lábfej külső részén, a kislábujj alatt is kialakulhat; ezt a változatot bütyköcskének vagy szabóbütyöknek nevezik.

A fizikai okok további vizsgálata

Cipő: Orvosi körökben általánosan elfogadott vélemény, hogy a bütyök a szűk, különösen a magas sarkú, keskeny orrú cipők viselésének következménye, ezért gyakoribb a nők körében. Sokkal elterjedtebb a lábbelit viselő, mint a nagyrészt mezítláb járó népeknél. (Ezt úgy is értelmezhetjük, hogy a törzsi népek pszichéjével, és nem a cipőviseléssel függ össze.)

Nézzük meg alaposabban az első okot. A tűsarkú viselése nem ad magyarázatot sem arra, hogy férfiaknak, akik nem hordanak ilyet, miért nő bütyke, sem arra, hogy bizonyos nőknél, akik viszont hordanak magas sarkú cipőt, miért nem jelentkezik. Emellett sok olyan nő van, aki soha nem visel tűsarkút, mégis van bütyke. A cipőviselet azt sem magyarázza, hogy néhány embernek miért csak az egyik lábán van, vagy az egyik lábán miért hangsúlyosabb a bütyök. Ha a cipőviselés volna a kiváltó ok, nem az volna a logikus, hogy egyformán jelenne meg mindkét lábunkon? Összefoglalva: kétségtelen, hogy a cipőviselet lehet ***ok,*** de a magas sarok nem feltétlenül ***eredményez*** bütyköt - tehát bizonyára más tényezők is szerepet kapnak.

Genetikai tényező: Nem születünk bütyökkel; ez valami olyasmi, ami később alakul ki. Eltér a normális növekedéstől, és születéskor nincs egyértelmű jele, hogy a későbbiekben kialakulhat-e. A lúdtalp ezzel szemben öröklődik, hiszen a hajlam már a születéskor láthatóan megjelenik a lábfejen.

36. ábra: Bütyök

A lúdtalp következtében kialakuló bütyök a genetikusan öröklődő lúdtalp másodlagos aspektusának tekinthető. Bár a bütyök jellemző lehet családon belül, mégsem ez öröklődik, hanem a lábforma. Ez pedig az egyik generációról a másikra szálló gondolkodásmódnak tudható be. Talán éppen ez az az érzelmi kiváltó ok, amelyet keresünk.

Sérülés következtében spontán kialakuló bütyök

Sokszor magától alakul ki a bütyök, azaz nem köthető a cipőviselethez vagy a lúdtalphoz. Erre jó példa annak a 35 éves nőnek az esete, aki bútorcipelés közben az öregujja tövére ejtett egy heverőt, és az ujja ezt követően bütyköt növesztett. Ezt könnyen megmagyarázná, hogy a bútor súlya kifelé nyomta a csontot - ha egy héttel később nem nőtt volna bütyök a másik, ép lábára is.

Egy másik eset során, amelynek a tanúja voltam, egy nő megbotlott és felsértette a jobb lábát, majd bütyköt növesztett. Bal lába néhány hónapon belül itt is követte a jobb láb példáját; a bütykök körében elég gyakori az ilyen „szolidaritás".

A bütyök kialakulásának egyéb kockázati tényezői közé tartoznak a veleszületett lábfejcsont-növekedési rendellenességek, a lábfejre ható idegek állapota, reumás ízületi gyulladás, a lábfej működési rendellenességei és sérülései, továbbá bizonyos foglalkozások, amelyek esetében a lábfejre túl nagy nyomás nehezedik (balett-táncosok és nővérek esetében például gyakori).

Lúdtalp

A lúdtalpas embereknél a támasz nélküli lábboltozat beomolhat, így a testsúly eltolódik a lábfej rovására, ami bizonyos esetekben a nagylábujj csontját kifelé hajlítja. Nem minden lúdtalpas betegnek van azonban bütyke; a legtöbb esetben a lábboltozat beomlása inkább a bütyök eredménye, mint kiváltó oka.

Érzelmi okok

Ha megvizsgáljuk azokat a lúdtalpas betegeket, akik bütyköt is növesztettek, érdekes érzelmi folyamatra bukkanunk. A lúdtalp a gyámoltalanság érzésének eredménye (lásd később). Ha gyermekként valaki úgy érzi, hogy érzelmileg vagy anyagilag támasz nélkül maradt, felnőttként nehezen válik támogató szülővé. Logikus tehát, hogy ez a csapás érzelmileg és fizikailag egyaránt generációkon át öröklődik.

Ha egy gyermek nem tapasztalt édesanyja részéről támaszt, táplálást és kötődést, akkor később az univerzum támogatását sem fogja érzékelni. Bizalom kérdése, hogy érzünk-e támaszt magunk mögött, vagyis bízunk-e az univerzum támogatásában. A lúdtalpas emberekről elmondható, hogy a bizalommal (első csakra) problémáik vannak. Ez a gyökértelenséggel hozható összefüggésbe. A bizalom és a gyökerek vagy alapok hiánya a bizonytalanság érzetét kelti. Mintha valami mindig ***ledöntene a lábunkról,*** miközben egy olyan világban próbáljuk biztonságban érezni magunkat, amelyben nem bízunk. Úgy érezzük, különváltunk fizikai énünktől, és megkérdőjelezzük a létezéshez való jogunkat. Valószínű, hogy már édesanyánk sem érezte biztonságban magát az anyai szerepben, ha nem kötődött hozzánk, ezért ahelyett, hogy megadta volna a szükséges gondozást és törődést, távol tartotta tőlünk azt, amit ő sem kapott meg. Lehet, hogy a szeretetet fegyelmezéssel és szigorú korlátozással helyettesítette, vagy behatolt személyes terünkbe.

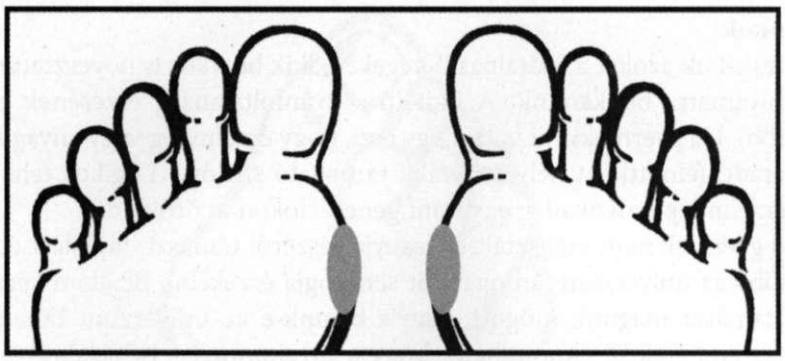
A fegyelmezés és a bütyök

„Aki a vesszőt kíméli, a fiát nem szereti" - így hangzott a XX. század első felének népszerű szlogenje. Apáinkat régen is a gyerekek túl szigorú fegyelmezésével vádolták, vagy mai kifejezéssel élve azzal, hogy indulatosak és nincsenek otthon eleget. A kényeztetés hiányának szokása generációkon át öröklődött, és a merev viktoriánus korban, ahol a szeretet és kényeztetés engedékenységnek és külön élvezetnek számított, nem emberi jognak, csak még tovább súlyosbodott.

És hogy ez miért érintett több lányt, mint fiút? Talán azért, mert a fiúgyermek általában nagyobb megbecsülésnek örvendett. Gondoljunk az anyák és fiaik közötti szoros kapcsolatra: a fiú csecsemők feltehetőleg nagyobb biztonságban érezhették magukat, és több törődést kaptak, mint a lányok. Régen a férfiaknak könnyebb volt pénzügyileg fenntartaniuk magukat, mint a nőknek, akik apjuk vagy férjük pénzügyi támogatására szorultak.

Ebben a rideg, kényeztetést nélkülöző világban a fegyelmezés volt az elsődleges kapocs az ember és a gyermeke között. Ez az általam ismert esetek nagy részében közös; minden páciensem bevallotta, hogy egyik vagy másik szülője, általában az apja, szigorúan fegyelmezte őt.

A támogatás vagy az alapok ilyetén hiányából ered az a mélységes igény, hogy a világnak bebizonyítsuk: igenis jogunk van a létezéshez, és akkor is megpróbálunk előre jutni, ha sem magunkban, sem a világban nem lehetünk biztosak. Tehát ahhoz, hogy elismerést kapjunk, egyre keményebben kell küzdenünk, hogy megfeleljünk szüleink elvárásainak. Ha folyamatosan kudarcot vallunk is, csak küzdünk egyre tovább. A szülő



37. ábra: Bőrkeményedés a szív reflexzónáján

manipulációs eszköze viselkedésünk formálásában az elismerés megvonása - ezzel biztosítja, hogy erőnk az ő kezében maradjon.

Ettől a szigortól növesztünk mi bütyköt; szívünk hajt, hogy vetessük észre magunkat, és hogy nyerjük el a szeretetet, amelyet gyermekként nem kaptunk meg. Mivel a bütyök az ötödik csakrát is érinti, „gazdájának" a szeretet, és általában az érzelmek kifejezésével is gondja lehet. A bőr vörös és duzzadt területe elárulja a törődés hiánya miatti dühöt és fájdalmas érzéseket. - Nézz ide - mondja a bütyök -, vegyél észre, szeress, gondoskodj rólam! A pirosság is a magunkra irányuló haragról árulkodik, amiért nem vagyunk elég jók vagy nem érezzük elég jónak magunkat, és hogy olyan sok időt és energiát fordítunk arra, hogy megpróbáljunk másoknak megfelelni. Nyomorultnak és korlátozottnak érezzük magunkat attól, hogy nem tudjuk kifejezni magunkat, ezért lábunkat szűk cipőbe szorítjuk, ami behatárolt és korlátozott érzelmi világunkat tükrözi.

Akinek bütyke van, annak legtöbbször nagy bőrkeményedései vannak a szív reflexzónáján (lásd 37. ábra), ami megmutatja, mennyire sebezhetőnek érzi magát, ha meg kell nyitnia szívét a szeretet és az érzelmek kifejezéséhez. Az egyik páciensem úgy írta le a bütyök által okozott fájdalmat, mintha egy nagyon-nagyon éles késsel vagy piszkavassal szurkálná valaki a lábfeje oldalát - szó szerint mintha késsel szúrnák át a szívét. A fájdalom a szív gyötrelmét tükrözi, amelyről a bütykös láb gazdája nem beszélhet (talán nem engedi meg magának).

Bütyök és ízületi gyulladás

A bütyök gyakran ízületi gyulladássá fajul. (A nők körében általában kétszer olyan gyakori az arthritis, mint a férfiaknál.) Az ízületi gyulladás attól van, hogy a kötőszövetből nem távoznak a méreganyagok, hanem kristályos formát öltenek, ami érzelmi szempontból azt jelenti, hogy az érzelmek megkeményednek. A merevség azt eredményezi és jelzi, hogy a betegnek nehezére esik a változás. Gondot okoz továbbá az is, hogy érzelmileg és fizikailag rugalmasan mozogjon.

Létünk igazolási igényének helyét gyakran átveszi a kiválóság igénye, ami nem lúdtalpat, hanem inkább túl magas lábboltozatot (a perfekcionizmus jele) eredményez, ami szintén jellemző az ízületi gyulladásos betegekre.

Ez a bütyöktől az ízületi gyulladásig vezető út még logikusabb, ha megértjük, hogy az arthritises beteg a lábfejében jeleníti meg a testi merevséget, amely gyermekkorában nyilvánvalóan érzelmileg jellemezte - azaz olyan merevvé válunk, amilyen a neveltetésünk. Ezzel bizonyos szempontból bejártuk a teljes kört.

Esettanulmányok

Azok közül, akiknek bütykük van, sokan abba a csapdába esnek, hogy nehezen változtatnak életkörülményeiken, és gyakran elnyomják saját igényeiket azért, hogy másoknak megfeleljenek. Ezt mutatják az alábbi példák.

Első eset: Sue, az egyik páciensem, nagyon jól példázza a fentieket. Magas és vonzó nő volt, gyönyörű, ébenfekete hajjal. Szépsége ellenére fellépése nélkülözött minden magabiztosságot. Idegesen ült le a szék szélére, és nagyon nehéz volt róla elhinni, hogy közönség előtt érzi magát a legjobban. (Róla jutott eszembe, hogy a híres színész, Gérard Depardieu, „civilben" dadog.) Arra a következtetésre jutottam, hogy a színpadon nyilván felvett egy magabiztos személyiséget, és ezzel sikerült elzárnia a saját gátlásait. Abból, amit a múltjáról mesélt, megértettem, hogy nagyon tehetséges színésznő volt, de amióta hozzáment egy idősebb férfihoz, és három gyermeket szült, le kellett mondania színészi karrierjéről.

Ez nagyon nehéz volt neki, mert a gyerekek iskolába hordásának taposómalma, a szűkös családi kassza és a házimunka nem helyettesítette a színpad serkentő hatását. Amikor a gyerekek nagyobbak lettek, csatlakozott egy helyi színházhoz, ahol kisebb fellépéseket kapott, de ez nagyon messze volt lánykora ragyogó karrierjétől. Ennek ellenére élvezte a rivaldafény izgalmát, és úgy tűnt, hogy minden jól alakul; férje azonban ellenezni kezdte, hogy olyan későn jár haza, ami a fellépések természetes velejárója volt.

A férje, nagyon bizonytalan és irányítani vágyó ember lévén, megijedt Sue sikerétől, és olyan erős kisebbségi érzés lett úrrá rajta, hogy egyszer csak nem nézte meg többé Sue szerepléseit. Idővel egyre jobban bántotta feleségének boldogsága, amely őt látszólag kirekesztette. Végül megparancsolta Sue-nak, hogy hagyja abba a színpadi szereplést. Az asszony érthető haragja amiatt, hogy férje ily módon megnyirbálta az első dolgot, amelyben végre annyi év után örömét lelte, árnyékot vetett házasságukra.

Ekkoriban történt, hogy Sue egy kirándulás alkalmával elesett. (Szimbolikusan ez tükrözte az akadályt a haladásban.) Nem sokkal ezután bütyök nőtt a jobb, majd kicsivel később a bal lábfején is.

Beszélgetés közben kitértünk arra is, hogy nézzen szembe férjével, és mondja el neki, milyen boldogtalanná tette őt az elhatározásával. Húzódozott, egyrészt mert a férje erőszakos természetű ember volt, és félt a reakciójától, másrészt pedig mert kételkedni kezdett saját tehetségében. Mi van, ha fellázad a férje ellen, csak hogy utána a színészvilág is kitaszítsa? Rettenetes megaláztatás lenne. Inkább úgy döntött, éli beteljesületlen életét, és közben neheztel férjére a tettei miatt.

A második és a harmadik csakrái területén hálószerű vonalak húzódtak, ami azt jelezte, hogy csapdában érzi magát. Amikor megkérdeztem, hogy igaznak érzi-e ezt,

igennel felelt, de nem tudta, hogyan szabadulhatna ki. Másokat hibáztatott amiatt, hogy csapdába került, ezért nem is volt képes mozdulni. Minden ezzel ellentétes felvetésem ellenállásra (félelem) talált nála. Úgy érezte, hogy fel kell áldoznia szükségleteit (ez esetben színpadi karrierjét) azért, hogy megtarthassa házasságát, pedig az igazság inkább az volt, hogy félt változtatni és új határokat kijelölni a kapcsolatában.

Az egész család számára rettenetes volt ez a helyzet, mert az egész családra kihat, ha az anya elégedetlen és boldogtalan. Elgondolkodtam azon, hogy vajon a férj által a feleségre erőltetett megkötések megérték-e azt a diszharmóniát, amely átjárta az otthonukat. Ha meg merte volna adni feleségének a szabadságot, hogy az megtalálhassa önmagát (akár azt kockáztatva, hogy elveszíti őt), akkor a valószínű jutalom, egy boldog és elégedett kapcsolat, minden bizonnyal megérte volna a kockázatot.

Második eset: Valaki mesélt nekem egy fiatal nőről, egy csodálatos és nagyon tehetséges énekesről, aki a dél-afrikai Fokvárosban nevelkedett az 1900-as évek elején. A zeneakadémián elért sikerei ellenére apja nem engedte meg neki, hogy elfogadja a tanulmányi ösztöndíjat, amelyet tengerentúli továbbtanulásához ajánlottak fel, ahol az egyik legjobb tanártól tanulhatott volna. Az apja úgy vélte, hogy az éneklés nem nőnek való szakma.

Csalódásában hozzáment az első férfihoz, aki az útjába került - egy farmerhez, aki a megmaradt énekóráitól is elszakította, és elvitte birtokára, a félsivatagos, elszigetelt Karoo-ba. Engedelmes feleség vált belőle, és mielőtt a TBC lecsapott volna rá, három gyereket szült.

A tüdővész, a velejáró légzési nehézség miatt, azt jelképezi, hogy a beteg nem képes szabadon lélegezni, vagyis nem fogadja be az életet a maga teljességében. A TBC-s betegek gyakran tüdőgyulladást kapnak, ami azt jelzi, hogy belefáradtak az életbe, és belekeseredtek a helyzetükbe. A TBC és a tüdőgyulladás együtt belső vérzést okoz, emiatt köhögnek fel vért a betegek. Testünk jelentős részét teszi ki a vér, amely az életerőnket jelképezi, összetételével pedig az egyéniségünket fejezi ki. A vért felköhögve az életerőt vetjük ki magunkból. Az állott levegő kilélegzése helyett kiköpjük legmélyebb lényegünket. A TBC-nek a bosszúhoz is köze van - amit ez a szerencsétlen asszony, nagyon is érthetően, apján és férjén akart kitölteni. Egy szanatóriumba került, gyerekeitől és férjétől távol. (A bosszú összetételét - elfolyó életerő és a szabadság hiánya - tekintve könnyű belátni, hogy miért dühöngött olyan vadul a TBC Dél-Afrikában az apartheid idején.)

Hosszas lábadozás után visszatért a gazdaságba, de később egy barátja rávette, hogy menjen el a városba egy meghallgatásra, ahol egy neves nemzetközi tanár volt a bíró. Ez a nagyon szigorú tanár megígérte neki, hogy amennyiben tehetségesnek látja, azt egyenesen a szemébe fogja mondani.

Amint meghallotta a hangját, kibuggyant a könnye, mert rögtön megértette, hogy a legtehetségesebb énekest hallgatja, akivel valaha találkozott. Ismét felajánlották neki a lehetőséget, hogy Európába utazzon - és ez alkalommal a férje volt az, aki nem engedte el. Csapdába kerülve egy kisváros otromba alvégén, ahol az ott lakók képtelenek voltak értékelni a tehetségét, végleg feladta az énekesi karrier reményét. Mivel

soha nem érezte a hallgatóság elismerését, és egy olyan férj mellett élt, aki soha nem értékelte vagy nem akarta értékelni csodás tehetségét, a szeretet és elismerés, amelyre vágyott, kisiklott a keze közül.

Egész életében komoly bütyköktől szenvedett, amelyek végtelenül fájdalmassá tették számára a járást. Gyanítom, hogy ha megvizsgálhattam volna, biztosan találok egy hatalmas bőrkeményedést is talpának szívterületén. A történetben megjelenő témák már ismerősek: a korlátozottság és a saját vágyak háttérbe szorítása a másoknak való megfelelés érdekében. Ez az asszony soha nem tudta megtalálni a módját, hogy szembeszálljon élete férfi szereplőivel, hogy kibontakoztathassa kétségtelen tehetségét. Inkább meghalt ismeretlenül, egy keserű és beteljesületlen élet után.

Harmadik eset: Sylvia egy hatalmas kiskereskedelmi lánc alapítója volt. Alacsony, szinte gömbölyded, csapott vállú hölgy volt, ami nem kifejezetten a hihetetlenül sikeres üzletasszony képét erősíti. Mindkét lábán hatalmas bütyök éktelenkedett. Amikor megkérdeztem, hogy a saját vágyaival szemben is mindig mások tetszését akarja-e kivívni, szenvedélyesen kitört.

Ez a boldogtalan asszony nem a tehetségét áldozta fel, de olyan helyzetet teremtett, amelyen, bár sikeres volt, nem volt ereje változtatni. Ugyanúgy csapdába ejtette a saját sikere, mint a többi nőt az, hogy nem érte el a vágyott eredményeket.

A vágy, hogy jól végezze a dolgát, és hogy kiszolgálja az ügyfeleit, biztos sikert hozott, és cége addig nőtt, hogy végül férjének bevétele jóval alulmúlta az ő hasznát. Ez feszültséget okozott a házasságukban, mivel a már amúgy is az erőszakosság határát súroló férj egója hiába próbált megküzdeni a feleség sikereivel. Sikeres üzletasszony volt, otthon azonban a férje soha nem mulasztotta el figyelmeztetni mindarra, amiben kudarcot vallott. Ez még nagyobb erőfeszítésekre sarkalta, hogy még jobb eredményeket érjen el - ám ettől úgy érezte, hogy karrierje bekebelezte; állandóan kimerült volt a sok stressztől és feszültségtől. Ezt tovább súlyosbította a miatt érzett lelkifurdalása, hogy gyermekei bizonyos igényeit is feláldozza saját sikerének oltárán.

Új üzletek nyíltak, az alkalmazottak jöttek és mentek, fel kellett kutatni és meg kellett rendelni, majd át kellett venni az árukészletet; és az üzlet egyre csak növekedett. Idővel még erősebb lett az az érzése, hogy a cég és az alkalmazottak rabszolgájává vált. Szeretetlen házassága miatt is kelepcében érezte magát. Bár a pénz nem okozott gondot, és ő maga önként elismerte, hogy a házasságában a szeretet nem létezett, mégsem látta a kiutat a ketrecből. Olyan csapdát ásott magának, amelyből aztán nem tudott kimászni.

Vörös bütykei a férje iránt érzett haragtól izzottak, és a nem kielégítő kapcsolat fájdalmát sugározták. Amikor a férjéről beszélt, csak még pirosabbak lettek. Nem állt azonban készen arra, hogy igazi lépéseket tegyen a helyzet megváltoztatása érdekében, mert félt az esetleges következményektől. Körülbelül egy év múlva találkoztunk újra, és ő ugyanolyan stresszesnek tűnt, és még mindig sokkal jobban rohant, mint hogy élvezni tudta volna sikereit; ráadásul abból, amit rövid beszélgetésünk alatt mondott, arra következtettem, hogy házassága is tovább romlott. Még mindig nem volt hajlandó kitörni a saját maga által megalkotott világból.

Mindig nagyon elszomorítanak az ehhez hasonló helyzetek, mert én az érem másik oldalát is láttam már: amikor az ember egy nagyon hosszú létra tetejére felkapaszkodva rájön, hogy a rossz létrát választotta. Ilyenkor pedig már gyakran túl késő lekecmeregni, és felmászni egy másikra.

A bütyök-körforgás

Bár minden ember válasza eltérő, felfedezhető egy általános, a bütykökre jellemző minta, amely részben vagy egészében rád is igaz lehet, ha bütyköd van:

- Gyermekként mások merevsége korlátozta és leszűkítette gondolatainkat, érzéseinket és vágyainkat.
- Emiatt megtörténhet, hogy felnőttként mások gondolataiért, érzéseiért és vágyaiért küzdünk.
- Ez váltja ki a tökéletesség iránti vágyat vagy perfekcionizmust.
- Emiatt korlátozzuk önkifejezésünket, alulértékeljük magunkat és bizonytalanságtól szenvedünk.
- A kudarctól való félelem miatt nem merünk belekezdeni semmibe, vagy nagyon keményen küzdünk a sikerekért.
- Az elismerés hiánya ennek eredményeképpen haragot és neheztelést szül.
- A csapdába esettség érzése is gyakori. Bizonytalanságunk az adott helyzetekhez és ki nem mondott érzésekhez köt minket.
- Ezt követi a megrekedtség érzése, amely merevvé teszi belső lényünket még akkor is, ha az szeretetért kiált.

Lábboltozat-problémás vagy ízületi gyulladáshoz nem köthető bütyök

A bütyköt sok esetben nem kíséri sem lábboltozati probléma (támasz), sem ízületi gyulladás (szeretetigény, kritika önmagunkkal és másokkal szemben). Mégis azt gyanítom, hogy szinte mindenki, akinek bütyök van a lábán, szigorú vagy merev neveltetésben részesült, és nagyon gyakran az apafigura volt az, aki a pálcát a kezében tartotta. A visszafogott érzelmek és a feltételes szeretet világában a bütyök gazdája szeretetért és elismerésért kiált, és ha van egy erős fegyelmező figura, akkor az, akinek bütyke van, fél ***állást foglalni*** vagy ***a saját lábára állni*** a másikkal szemben, és nem meri megmondani, hogy mit érez vagy gondol, mert fél a szigorú apafigura gúnykacajától. Ezért ezek az emberek inkább saját igényeik elé helyezik a szüleikét.

A feltoluló, kifejezésre váró érzelmek néha mintha annyira fojtogatnák a bütykös „beteget", hogy mozdulni sem tud miattuk. Fájdalmasan szeretne kitűnni, és iszonyú haragra lobban, ha nem sikerül megfelelnie az önmaga által felállított magas követelményeknek.

Tökéletességre törekvés

E miatt a tökéletesség iránti vágy miatt sok bütykös ember vonzódik a komoly önfegyelmet igénylő sportágakhoz vagy tevékenységekhez. Azok között, akik a harcművészeteknek, a balettnek vagy a jógának áldoznak, nemcsak a bütykös láb magas elő-

fordulási arányát vettem észre, hanem azt is, hogy ezek az emberek hajlamosak sok önfeláldozást és rengeteg kemény munkát igénylő karriert választani.

Amerikában, ahol a nőket is arra tanítják, hogy sikereket érjenek el, rendkívül gyakori a bütyök. A nők gyakran sokáig dolgoznak, és feláldozzák magukat a sikerért - például nem szülnek gyereket stb. -, hogy megpróbáljanak egyenlőnek látszani a férfiakkal. Ez az igény annyira emésztővé válhat, és úgy lefoglalhatja őket, hogy elveszíthetik a kapcsolatot saját érzelmeikkel. Ha nincsenek tisztában az érzéseikkel, nem lesznek képesek a lelkükhöz igazítani a személyiségüket. Ez, és a másoknak való megfelelésre irányuló erős vágyuk azt jelzi, hogy nagyon sok esetben nem fognak tudni saját valódi énjükkel kommunikálni. Ez frusztrációhoz és beteljesületlenséghez vezet. A vágy, hogy kitűnjenek, hogy elismerjék és észrevegyék őket, a bütyökben nyilvánul meg, ami szintén elismerésért nyomakszik kifelé. Ha nagyon megnő, előfordulhat, hogy sok olyan érzelmi szemetet hordoz magában, amit a beteg nehezen tud kifejezni vagy egyáltalán magára vonatkoztatni.

Az a tény, hogy a lábujj képtelen az eredeti helyzetében maradni, arra utal, hogy a rugalmatlanság kérdése is felmerül. A nagylábujj (gondolatok) jelezhet akár döntéshozási, akár a meglévő elképzelések megváltoztatásával kapcsolatos problémát. Talán a magunk vagy mások döntései tartanak fogságban, de az is lehet, hogy nehezen fejezzük ki a gondolatainkat.

Chris Stormer író és reflexológus azt állítja azokról, akiknek bütykük van, hogy a rugalmatlanság és a bigottság benyomását keltik. A bigottság nemcsak az ötletek hiányára vonatkozik, hanem a tökéletességre törekvésre is, ami a bütykök gazdáira mind jellemző.

Egyéb érdekes közös vonások

A legtöbb, bütyökkel rendelkező embernek vastag bőrkeményedése van a szív területe felett, és gyakran a kislábujjon is, ami sebezhetőségre és az önvédelem igényére utal, a kisujjon pedig arra, hogy mindezt a családdal szemben élik meg, ami logikus, ha gyermekkorukban a fegyelmezés foglalta el a szeretet helyét. Ha minden lábujj oldalra hajlik, az azt jelezheti, hogy minden gondolatukat, mondandójukat és ötletüket félresöpörték.

A lábfej gyakran sárga színű - ez elárulja, mennyire elegünk van abból, hogy mások kedvére tegyünk, miközben saját érzelmi és fizikai szükségleteinket elnyomjuk.

Sokan mondták nekem, hogy amikor összetűzésbe kerülnek párjukkal, a bütykük szinte felizzik, pirosabb lesz, és jobban fáj.

A vágy, hogy a többiek kedvét keressük, gyakran abban nyilvánul meg, hogy késztetést érzünk a kiszolgálásukra. A bütykök gazdái tehát sokszor nagyon gondoskodók, vagy keresik azokat a területeket, ahol másokat inspirálhatnak. Köreikben közkedvelt a tanári pálya, de nem feltétlenül csak az iskola miatt, hanem sokkal inkább azért, mert így hozzájárulhatnak mások megvilágosodásához. Emellett a művészeteket, például a balettet, színházat, írást, képzőművészetet és a harcművészeteket is kedvelik. Ennek talán az az oka, hogy a tanítás magában foglalja mások fegyelmezését és egyben segítését, és megadja nekik a vágyott pozitív megerősítést a diákok részéről. Gyakran

ők azok, akik a családban is kényeztetik a többieket, és törődnek velük. Mások szolgálatában feláldozzák magukat vagy ***keményen hajtanak,*** vagyis szenvednek (saját igényeiket háttérbe tolják), hogy a többieket segíthessék.

Gyógyulás

Hagyományos kezelések: az orvosi beavatkozást nem igénylő módszerek közé tartoznak a védőpárnák, a lábbeli gyakori cseréje, valamint lúdtalpbetétek vagy speciális gyógycipők viselése.

Több mint 130 műtéti megoldást írtak le a bütyök kezelésére. A műtét általában a csont, az ínszalagok és inak helyreállítását jelenti, hogy az öregujj újra felvehesse eredeti pozícióját. Egyszerű bütyökműtétet akkor végeznek, ha enyhék a tünetek, és viszonylag kis beavatkozásról van szó. A Keller-Brandes műtét kicsit bonyolultabb, mert itt a nagylábujj-ízület egy részét eltávolítják, és szorosabbra húzzák a szalagokat. Gondot okozhat, hogy a megrövidített lábujjcsont miatt a lábujj csont nélküli része petyhüdten lóghat. (Az egyik páciensemnél, akinél eltávolították az összenyomott öregujj csontját, ez történt.) Nemcsak az a baj ezzel, hogy a fent részletezett okok miatt a látvány nem valami szép, hanem hogy a deformitás kiújulhat.

Az egyik csontműtét során a csontokat elvágják, és egyenesebb helyzetbe rendezik. Az átalakított csontot 6-8 héten keresztül tűzéssel, csavarokkal vagy gipsszel tartják össze. Esztétikai szempontból ez a módszer a legelőnyösebb, de hosszabb a műtéti idő, magasabbak a költségek, és utána egy ideig mankóval kell járni. A csont nem mindig gyógyul megfelelően, ezért néha további műtétek szükségesek.

A puhább szöveteket érintő eljárások során a sebész szorosabbra húzza az ínszalagokat, és - a deformitást korrigálandó - átrendezi az izmokat, hogy a lábujjat visszahúzzák. Ezt a megoldást a fentiek kiegészítéseként vagy önálló műtétként is alkalmazzák. Itt például az okozhat problémát, ha a csontot túlhúzzák az ellenkező irányba, ami ugyanakkora baj, és orvoslásához újabb műtétre van szükség.

Érzelmi gyógyulás

A legtöbb, bütyköt viselő páciensemből áradt a veszteség és az elvesztegetett élet érzése. Ha képesek lettek volna letenni arról a vágyról, hogy mások elismerését kivívják, vagy nem érezték volna kötelezőnek, hogy másokat a saját károkra kiszolgáljanak, felszabadulhattak volna, és kiélhették volna ambícióikat. Életük nagy része folyamatos, kemény küzdelemnek tűnik, amelyben gyakran érzik úgy, hogy egyedül vannak, és nem képesek helyzetükön változtatni.

Az érzelmi gyógyuláshoz el kell ismerniük elfojtott érzéseiket, és el kell fogadniuk önmagukat, ahelyett, hogy mások elmaradó dicséretére várnak. Fel kell hagyniuk továbbá a tökéletesség iránti vágyakozással. A léthez csak az kell, hogy legyenek.

Cipó

Felvetődő kérdések

Védelem. Hogyan alapozzuk meg az életünket? Hogyan haladunk előre?

Fizikai okok

Lábunk védelmének igénye messze visszanyúlik, a történelem kezdeteihez. Missouriban egy Kr. e. 6000-ből származó szandált találtak! Gyanítom, hogy ha őseink nem viszonylag gyenge anyagokból (bőr, növényi anyagok stb.) készítették volna lábbelijüket, még korábbról származó leleteink is volnának. Az ókori civilizációk legkedveltebb lábbelije a szandál lehetett, de ismerünk néhány olyan korai kultúrát is, ahol zártabb, mokaszinszerű cipőket viseltek. Érdekes, hogy csak az utóbbi kétszáz évben készítettek olyan cipőket, amelyeknek jobb és bal párja nem egyforma, azaz viselőjük két lába különbözött.

Az ember fejlődése során a cipő puszta védelmi funkciójáról áthelyeződött a hangsúly a kinézetére, amely gazdájának társadalmi-pénzügyi helyzetét tükrözi. (A cipőkészítést nem feltétlenül kényelmi szempontok vezérlik - gondoljunk csak a tűsarkúra, továbbá a középkorban közkedvelt, mintegy 12 cm-es lábujjhosszat feltételező csőrös cipőre, vagy a XV. században divatos chopine elnevezésű lábbelire, amelynek talpa több mint 90 cm magas is lehetett, és amelynek viselőjét mindkét oldalon egy-egy szolga támogatta, nehogy elveszítse az egyensúlyát!) ***Ha a ruha teszi az embert,*** a cipő minden bizonnyal a státuszát lenne hivatott emelni - innen a magas sarok népszerűsége. Egyszóval az vagy, amit viselsz. Vagy a régi mondást idézve, „Ne ítélj meg addig senkit, amíg egy mérföldet nem gyalogoltál a cipőjében".

Érzelmi kérdések

Szimbolikus értelemben cipőnk mutatja meg, hogyan boldogulunk az életben, és jelzi, hogy milyen lépéseket teszünk. Ha cipőink elnyűttek, de kényelmesek, akkor lételemünk nyilván a kényelem, nem a pazarló fényűzés. Amikor új cipőt veszünk, lehetőségünk van arra, hogy új stílusban folytassuk életutunkat - hasonlóan ahhoz, mint amikor a frizuránkon változtatunk, vagy lecseréljük az autónkat.

Gyakran úgy ugrunk bele cipőnkbe, hogy nem is gondolunk rá - szekrényünk olyan ismerős lakójává vált, hogy szinte már nem is veszünk róla tudomást.

Az alábbi gyakorlatot elvégezve mind a cipőidről, mind önmagádról sok mindent megtudhatsz:

Válaszd ki a leggyakrabban hordott cipőidet. Lehet ez egy vagy több pár.

Nézd meg őket alaposan, és írd le egy papírra, ami a legelőször eszedbe jut róluk. „Cipőim..." Viseltesek és ápolatlanok? A jobb vagy a bal esetleg kopottabb? Csinosak és frissen pucoltak? Divatosak? Rikítók? Visszafogottak? Tartósak? Kényelmesek? Olcsók, annak ellenére, hogy megengedhetnéd magadnak a drágább cipőket? Szakadozottak? Kényelmetlenek? Büdösek? Ősrégiek? Törődöttek? És így tovább...

Most nézd át figyelmesen, amit írtál, és ahogyan a harmadik fejezetben, itt is helyettesítsd be a „cipőim" kifejezést az „én"-nel. Ha például azt írtad, hogy „a cipőim

kényelmesek, de eléggé viseltesek" akkor most írhatod úgy, hogy „kellemesen érzem magam, de eléggé fáradtan". Tedd fel magadnak a kérdést, hogy nem vagy-e agyonhajszolt, vagy nem változott-e túlzott engedékenységgé a kényelem.

Ha azt írtad: „olcsó", tedd fel a kérdést, hogy kellőképpen gondoskodsz-e magadról, vagy ha jó szívvel adsz másoknak, magaddal mostohán bánsz-e. Ha kényelmetlenek, de te mégis viseled őket, az élet mely területén fordul elő, hogy kényelmetlen helyzetekbe kerülsz, de inkább nem veszel róla tudomást vagy gyorsan elfelejted?

Kopottak a cipősarkaid? Úgy érzed magad, mint akit félretapostak, és belefáradtál a szűkölködésbe? Esetleg magas sarkút hordasz, amitől hatalmasnak és jómódúnak érezheted magad? Ha a bal cipősarok kopottabb, mint a jobb, úgy érezheted, hogy a családdal kapcsolatos női feladatok unalmasak és fárasztóak. Ha a jobb talp viseltesebb, mint a bal, gondolj bele, hogy van-e olyan múltbeli vagy a férfiakkal, illetve a saját férfias oldaladdal kapcsolatos dolog, ami elveszi az erődet. Pusztán azáltal, hogy tudod, hogy néznek ki, és milyen érzéseket keltenek benned cipőid, betekinthetsz a saját magaddal kapcsolatos érzéseidbe.

Milyen típusú cipőket hordunk és miért

Ha belépsz valakinek a lakásába, azonnal megláthatod, milyen ember az illető. A cipők ugyanígy sok mindent elárulnak a gazdájukról,
íme egy pár példa:

Tűsarkú

A tűsarkú cipő viselése teljesen ellentmond a logikának! Fájdalmasan egymáshoz passzírozza a lábujjakat, a boka dőlésszöge miatt pedig nemcsak ingatag és veszedelmes, de a tartásunk és hátunk szempontjából is káros. Mondják, hogy bütyköt és egyéb lábproblémákat okoz, mégis nagyon népszerű.

Ha szeretsz tűsarkúban járni, akkor igaziból arra vágysz, hogy magasabb legyél, mint a férfiak - hogy feléjük emelkedhess. Imádott és bálványozott istennő akarsz lenni, aki magasan jár; vezetni akarsz, nem követni. Te vagy az elérhetetlen csábító; gyönyörű, de megkaphatatlan (kivéve, ha képes vagy magas pénzügyi pozíciót kiverekedni magadnak, akár a férfiak).

Bakancs, munkáscipő

Ezeknek a cipőknek a nehéz, ipari, „munkás" látványa biztosítja a szemlélőt, hogy gazdájukat nem lehet könnyen venni. Nem helyénvaló ilyen meleg, acélbetétes bakancsot viselni, ha már az is szafari-élmény számodra, amikor leugrasz a sarki árushoz sült halat és sült krumplit venni. A fiatal férfiak, akiket a nők gyakran elpuhítanak, mégis előszeretettel hordanak ilyen lábbelit, mert valahogyan igazolniuk kell a férfiasságukat. Durva küllemükkel a viselőjük által csodált kemény személyiséget közvetítik. Nők is szeretnek bakancsot hordani, gyakran a nőies szoknyák meghökkentő kontrasztjaként. Itt is egyszerű az üzenet: nő vagyok, de ez nem jelenti azt, hogy kikezdhetsz velem!

A cipő színe

Amikor új cipőt veszünk, szín szerint választunk. Néhány pszichológus véleménye szerint egy termék elfogadását vagy elutasítását 60%-ban a színe határozza meg. A cipőknél ez az arány valószínűleg még magasabb.

A színek akkor is hatnak pszichénkre, ha nem is vagyunk tudatában, hogy látjuk őket. A színeket nem csak a szemével érzékeli az ember. Tudományos tanulmányok kimondták, hogy a vörös sugárzás nagyobb valószínűséggel vált ki epilepsziás rohamot, mint a kék. Ha megmérik a vérnyomásunkat, a légzésünket, a pulzusszámunkat és azt, hogy mennyiszer pislogunk, a vörös szín fokozottabb, a kék pedig enyhébb reakciót vált ki. Minél hűvösebb tehát a szín, annál nyugtatóbb hatással van ránk. A narancsszínű hálószoba izgató lehet, de biztos, hogy nem fog ellazítani! Ellentmondásosan hangzik, de minél alacsonyabb egy szín rezgésszáma, annál jobban növeli a pulzusszámot. Gondoljunk csak a vörös színre és a prostituáltakkal, a vöröslámpás negyedekkel való kapcsolatára! Ha a fenti tanulmány tudományosan bizonyított megállapításait elfogadjuk, akkor nem nehéz elhinni, hogy cipőnk színének kiválasztásában hangulatunk is szerepet játszik.

Vajon hatnak a színek az érzelmeinkre és a viselkedésünkre? Természetesen igen. Azzal kapcsolatban azonban, hogy milyen hatással, hogyan befolyásolnak minket, nincs kielégítő magyarázat. A színekre adott reakcióinkat biológiai, élettani, pszichológiai, társadalmi és kulturális tényezők összessége határozza meg.

A történelem során mindig éltünk a divat nyújtotta lehetőségekkel önmagunk megkülönböztetésére, valamint egyéniségünk, társadalmi helyzetünk, nemünk, de még a korcsoportunk kihangsúlyozására is. Az Armani öltönyt viselő menedzsertől a fekete ruhás, piercinget hordó emós tinin át a sikeres, kosztümös üzletasszonyig mindenkinek a ruházata fejezi ki külső egyéniségét, vagy még inkább azt, hogy milyennek szeretné láttatni magát.

A különböző kultúrákban gyakran mást és mást jelképeznek az egyes színek. A nyugati világban a fehér például a menyegző színe, a hagyományos kínai kultúrában pedig a gyászé. Nyugaton a vörös köztudottan a harag és a szenvedély szimbóluma, míg Kínában a boldogsággal hozzák összefüggésbe. Nálunk a kék a fiúk, a rózsaszín pedig a kislányok színe, keleten ez teljesen másképpen van.

A nyugati szemléletet alapul véve - és észben tartva, hogy a különböző kultúrák nem ugyanazt a jelentést tulajdonítják a színeknek - megvizsgálhatjuk, hogy milyen színű cipőket választunk, és hogy ez mennyiben tükrözi érzelmi állapotunkat.

A leggyakoribb cipőszínek a barna és a fekete. Ez nem meglepő, ha belegondolunk, hogy cipőnk a földhöz kapcsol minket, az pedig általában barna vagy sötét barnásfekete. E színek viselése földies jellegre utal, vagy arra a vágyra, hogy gyökeret eresszünk, és a földhöz kapcsolódjunk, míg a világosabb, vibrálóbb színek azt sugallják, hogy a viselőjük szeretné felemelni énjét.

Arany

Felvetődő kérdések

Pénzügyi és spirituális gazdagság. Vezető.

Az ezüsthöz hasonlóan jólétet és a gazdagsághoz való ragaszkodást fejez ki, valamint az uralkodási vágyat (a királyok viselnek aranyat), ami a többiek feletti irányítást is jelentheti. A tökéletes állapot megszerzéséért (a szivárvány végén lévő arannyal teli serleg) járó legmagasabb megvilágosodottságra is utalhat. A szivárvány hét színben pompázó sugarai magukban foglalják mindazokat az aspektusainkat, amelyeket tökéletesítenünk kell ahhoz, hogy ezt elérhessük.

Barna

Felvetődő kérdések

Földiesség.

Gyakorlatias, jó alapokkal rendelkező, földies személy, akinek erősek a gyökerei, tehát nehezére eshet a változás. Megbízható. A piszkos barna visszahúzódó, befelé forduló természetre utalhat. Nem meglepő, hogy minden korosztályt és mindkét nemet egybevéve, a barna a legnépszerűbb cipőszín. Valódi bőrre utaló praktikus színe mellett szimbolikusan azt a vágyunkat fejezi ki, hogy szilárdan álljunk a realitások talaján.

Ezüst

Felvetődő kérdések

A hold/nőiség. Misztikum. Mágia.

A Holdat ezüst színűként szokás ábrázolni. A hold mágikus, misztikus és nőies. A gazdagsághoz is kapcsolódhat.

Fehér

Felvetődő kérdések

Tisztaság. Világosság. Teljesség. Könnyűség.

A színskála minden színét magában foglaló fehér a teljességet képviseli. A fehér a legmagasabb rezgésű fény. A tökéletességre vágyók kedvelt színe lehet, és a spirituális felemelkedés vágyát jelzi.

Fekete

Felvetődő kérdések

Nőiség. Árnyék. Intuíció. Ismeretlen. Halál. A megalapozottság vágya.

A fekete olyasvalakire utal, aki misztikus, szexi és megfoghatatlan. Sötét vagy baljós jelentésárnyalata lehet, mint a fekete hangulat, depresszió vagy sötét személyiség esetében. Egy szirén jelenik meg a szemünk előtt. Saját árnyékos oldalunkra - lelkünk mások előtt rejtegetett aspektusára - is utalhat. Amikor egy temetésre fekete ruhát öltünk, az egyrészt jelzi a lélek eltávolodását az ismeretlenbe, valamint a saját visszavonulásunkat a belső énünkbe a társadalomból, amint megpróbáljuk elfogadni a veszteséget. ***Beléphetünk továbbá az ismeretlenbe,*** vagy másokat is erre csábíthatunk. Azt a vágyunkat is tükrözheti, hogy kapcsolódjunk a földdel és belső női énünkkel.

Kék

Felvetődő kérdések

Nyugalom. Béke. Igazság. Lehangoltság.

A szín viselője nyugodt, békés, szavahihető és képes megvalósítani azt, amire az életben szüksége van. A piszkos kék szomorúságra utalhat.

Lila

Felvetődő kérdések

Bölcsesség. Megérzések. Inspiráció.

A Vénusz uralma alatt álló ibolya a varázslat vagy a bűbájosság, és egyben a spirituális bölcsesség képviselője, hiszen a fehér mellett ez a legmagasabb rezgés színe.

Mályvaszín

Mint a lila, csak intenzívebb.

Narancs

Felvetődő kérdések

Boldogság. Lelkesedés. Érzés. Szórakozás. Melegség.

A narancs az érzések és azok asszimilációjának a színe. Legtisztább állapotában érzelmileg emelkedett állapotot jelez, mint a hindu jógik és svámik öltözete. Vibráló, barátságos, meleg és optimista szín. Ha zavaros/piszkos árnyalatú, akkor lelkifurdalásra utalhat. Azt is jelzi, hogy viselője másokat szolgál.

Piros

Felvetődő kérdések

Energia. Szenvedély. Veszély. Harag/agresszió.

Ha a legszívesebben piros cipőt hordasz, akkor vibráló, energikus és szenvedélyes vagy. A haragot és a heves természetet is jelezheti, mint amikor valaki ***vörös posztót lát*** maga előtt.

Rózsaszín

Felvetődő kérdések

Szeretet. Együttérzés.

Szeretetteljes, törődő, együttérző személy. A piszkos rózsaszín azt jelzi, hogy kapcsolataiban a másiktól kell erőt szereznie.

Sárga

Felvetődő kérdések

Nap/férfias energia. Átalakulás. Szellemi képességek. Önbecsülés. Gyávaság.

A sárga meleg, napos, megfelelő önbecsüléssel rendelkező, valószínűleg aktív személyiséget jelöl. Képes harcolni azért, amiben hisz, és jó szellemi képességekkel rendelkezik. Szereti a változást. A piszkos sárga gyávaságot jelezhet.

Szürke

Felvetődő kérdések

Élettelen. Unalmas. Kimerült. Határozatlan. Bölcs.

Biztosan tudod, hogy merre haladsz az életben? Az életed unalmas és szürke lett? Fáradtnak és kilúgozottnak érzed magad? Jelezhet bölcsességet is, ahogy az idős korral is együtt jár a szürkülő haj és a bölcsesség. Öregkorunkra érzelmileg is visszavonulunk a külvilágtól.

Türkiz

Felvetődő kérdések

Önkifejezés. Manifesztáció.

Ez az önkifejezés és az igazmondás színe. Nagyon jó választás, ha éppen előadást tartasz.

Zöld

Felvetődő kérdések

Gyógyulás. Növekedés. Egyensúly. Irigység.

Kiegyensúlyozott és együttérző személy, aki szeretetet ad és kap. Életünk egyik növekedési szakasza lehet. Piszkosan jelezhet irigységet, féltékenységet (a ***zöld szemű szörnyeteg).***

Hány pár cipőnk van?

Rengeteg cipőd van, és van, amit alig hordasz? Megrögzött cipővásárló vagy? Volt egy munkatársam, egy férfi, akinek több mint húsz pár különböző stílusú western csizmája volt. Dél-afrikai születése és nevelkedése ellenére western csizmáival és Stetson kalapjával fejezte ki azt a vágyát, hogy erősnek és férfiasnak lássák.

De még ő is kismiska volt a Fülöp-szigeteki elnök felesége, Imelda Marcos mellett, akinek - miközben a hazájabeliek nyomorúságos ínségben sínylődtek - állítólag 1500 pár cipője volt. Végül nyitott egy cipőmúzeumot, ahol a legtöbb kiállított tárgy a saját tulajdona volt.

Miért van néhány embernek olyan sok cipője? Talán azért, mert próbálnak szerepet játszani, vagy mert túl sok különböző szerepet töltenek be az életükben? Az is lehet, hogy nem tudják biztosan, mit akarnak az életben, ezért előszeretettel „próbálnak fel" különböző szerepeket.

Ha valakinek egyáltalán nincs cipője

Ha a cipőd árulkodik rólad, akkor vajon mit jelent, ha mezítláb jársz? Számos próféta, misztikus és bölcs járta alázata jeléül mezítláb a sivatagokat és a hegyvidéket. Lábfejünk hihetetlenül érzékeny érzékszerv, de ha cipőben tartjuk, nem sokat árul el képességeiről.

Ha mezítláb jársz, kapcsolódhatsz a földhöz. A legtöbb gyerek, különösen a melegebb éghajlatú országokban, utálja a cipőt, és az első adandó alkalommal igyekszik megszabadulni tőle. Végtelenül egészséges dolog meztelen talpunkkal érzékelni a talajjal való kapcsolatunkat - és közben még természetes masszázst is kapunk az anyaföldtől.

Duzzadt láb

Felvetődő kérdések
Elfojtott érzelmek.

Fizikai okok
Duzzadtságot okozhat valamilyen akadály a nyirokrendszerben, de előfordulhat sérülés vagy fertőzés következtében is. A test duzzadással próbálja megjavítani a sérült részt, vagy leküzdeni a fertőzést: a környező véredények megnyílnak, és fokozott mennyiségű oxigént, tápanyagot és fehér vértestet küldenek az érintett területre.

Érzelmi okok
Ha lábfejünk vagy lábujjaink egy része feldagad, azt jelzi, hogy jelentősen feltolultak bennünk az elfojtott érzések.

Esettanulmány
Az egyik idősebb páciensemnek nagyon meg volt dagadva a negyedik lábujja a jobb lábán (múltbeli kérdések), és valamelyest a második lábujja is, a bal lábán. Bár maguk a lábujjak nem fájtak, az alattuk fekvő szívterület érzékeny lett. Páciensem elmondta, hogy már évek óta duzzadt ez a két lábujja. Megkérdeztem tőle, hogy érez-e bűntudatot valamelyik régebbi kapcsolata miatt (második csakra), amelyhez ragaszkodik, vagy amelyet nem tud elmondani, és ami miatt valószínűleg fáj a szíve.

Erre elmesélt egy nagyon megindító történetet, még gyerekkorából. Volt egy két évvel fiatalabb húga, akire nagyon neheztelt. A testvérharcot csak fokozta a rideg otthon -apjuknak kevés idejük volt rájuk, anyjuk pedig beteg volt. Páciensemnek nehéz élete volt, mert anyja depresszióval küzdött, és ez az állapot, természetéből eredően, annyira elszívta erejét, hogy kevés energiája maradt a lányaira. így a két lány harcolt azért a kevés szeretetért, amije maradt, s amelyet páciensem húga, mivel aranyosabb (kisebb) volt, fölényesen kivívott.

Egy napon, amikor együtt játszottak, a húg megkaparintotta páciensem kedvenc babáját, és kitépte a haját. Ő ettől a pusztításról annyira dühös lett, hogy azt kiabálta: „Bárcsak meghalnál!". Az adott körülmények között ez teljesen érthető kitörés egy nyolcéves kislány részéről. A kicsi azonban nem sokkal ezt követően megbetegedett, és két hét múlva meg is halt. Mivel a gyerekek hajlamosak erre, páciensem felelősséget érzett testvére haláláért, és túlságosan félt attól, hogy bárki felnőttnek feltárja „bűnének" súlyos terhét. Most, majd hatvan év elteltével, duzzadt lábujjai jelezték, hogy még mindig nyomasztja a bűntudat, pedig felnőttként már tudhatta, hogy nem ő volt a hibás. Azzal, hogy a duzzadt lábujjakat összekötötte a húga halálával, még mélyebben megértette a problémát, és többféle megközelítés is szóba került, hogy miképpen dolgozhatna ezen, és próbálhatna megbocsátani a benne élő gyermeknek.

Gyógyulás

Ha bárhol bármi megduzzad, az azt jelzi, hogy valamilyen felszabadulásra váró érzelemmel állunk szemben. Meg kell vizsgálnunk, hol a duzzanat, hogy ily módon meg tudjuk határozni a felgyülemlett érzelmek természetét vagy típusát. A bűntudat például a második csakrához, a harag pedig a harmadikhoz kapcsolódik, és így tovább. Ha az adott érzelem kifejezésének megtaláljuk a módját, enyhül a nyomás.

Égő lábfej

Felvetődő kérdések

Füstölgés. Régóta ki nem mondott harag, amelyet képtelenek vagyunk elengedni, amelyen nem tudunk túllépni.

Fizikai okok

Ha ég a lábfejünk, az olyan érzés, mintha folyamatosan egy nagyon forró radiátornak nyomnánk. Általában 50 éves kor felett jellemző, és orvosi értelemben többféle oka lehet. A leggyakrabban cukorbetegeknél fordul elő, de az alkoholisták is hajlamosak rá. Ezen kívül okozhatja pajzsmirigy elégtelenség, túlsúlyos betegek gyomortérfogat csökkenése, nagyon izzadós láb, idegi kompresszió (például tarsalis alagút szindróma) vagy a harmadik és második lábujj közötti ideg nyomása.

Érzelmi okok

Az égő lábfej érzelmileg azt jelzi, hogy mérgesek vagy dühösek vagyunk valami miatt, ami valószínűleg már évek óta ***izzik*** bennük.

Ha ***cukorbetegek*** vagyunk, lehet, hogy azon füstölgünk, amit az édesség hiányaként élünk meg az életünkben, vagy azon, hogy képtelenek vagyunk irányítani a körülöttünk lévőket. A cukorbetegség fizikai szinten azt jelenti, hogy nem tudjuk felszívni az ételben lévő cukrot, érzelmi szempontból pedig azt, hogy nehezen fogadjuk el a szeretetet vagy az élet édességét. Vagy szeretethiányunk van, vagy megfojt a szeretet. A diabétesz és a ***túlsúly*** összekapcsolódik, ami logikus, ha belegondolunk, hogy a túlzott evéssel kompenzálhatjuk a szeretet hiányát az életünkben. Miközben érezzük, hogy ég a lábunk, mi magunk szeretetigénytől és haragtól izzunk.

Az ***alkoholizmust*** düh és kiábrándultság jellemzi: az alkoholbeteg úgy érzi, élete kiürült, ő maga pedig semmirekellő és nem méltó a szeretetre. Ugyanakkor felbőszíti, ha nem kap szeretetet és a harag úgyszólván ***a talpát égeti.***

Louise Hay azt írja a ***Heal Your Body*** című könyvében, hogy a ***pajzsmirigy*** a megaláztatással áll kapcsolatban[17]. Amikor pajzsmirigy-elégtelenségben szenvedünk, és ég a lábunk, borzasztóan dühösek lehetünk arra, aki megalázott minket; mivel ez egyúttal toroktáji kérdés is, talán magunkra is haragszunk, amiért nem álltunk ki az igazunkért.

A ***lábtövi alagút szindróma*** nagyon hasonlít a csuklóban jelentkező (karpális) alagút szindrómára. A sípcsonti ideg megszorul a boka lábtövi alagútjában. A nyomást gyak-

ran előidézhetik a megnagyobbodott környező izmok, ciszták, lúdtalp, reumás ízületi gyulladás, törés vagy cukorbetegség. Estére ez az állapot általában romlik. Az idegek a test kommunikátorai: ha egy forró lapra helyezzük a kezünket, az idegeink küldik az üzenetet az agyunknak, hogy „Kezeket felemelni!" A nyomás alá került ideg vagy valamilyen kommunikációs torlaszt jelöl, vagy arra az életterületre utal, ahol csapdába kerültünk. Az égő lábfej jelképezi a helyzet miatti csalódottságunkat és haragunkat. Bokánk támasztja meg a testünket, ami azt jelzi, hogy az a terület, ahol elakadtunk, valahogyan összefügghet a támaszadással és a szabad mozgásképességgel, és ezért dühösek vagyunk.

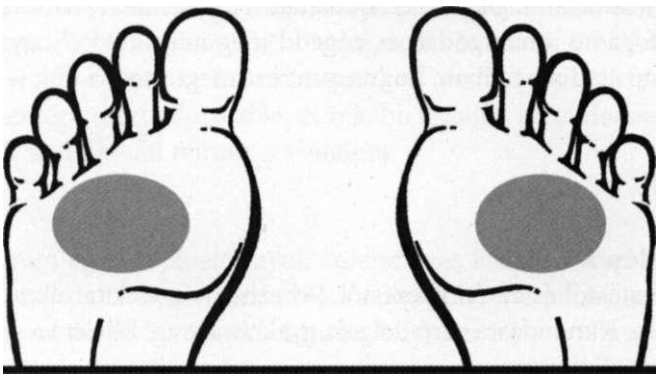
A harmadik és a második csakra lábujjunk között nyomódó ideg okának kiderítéséhez a csakrákról szóló második fejezetből már tudjuk, hogy ezek a lábujjak a magunkkal és a társunkkal kialakított kapcsolatunkról árulkodnak. Ha itt nyomódik egy ideg, akkor nyilvánvalóan gátolja valami a közlésünket, gondolataink vagy hitünk kifejezését. Ez fájdalmat és haragot kelt, amelyet azután magunkra és másokra vetítünk.

Esettanulmány

Egy idősebb páciensem, Lillian, évek óta tartó égető érzésre panaszkodott a talpán, a szívcsakra területén (lásd 38. ábra).

Több orvost és pedikűröst, valamint egyéb specialistákat is felkeresett problémájával, abban a reményben, hogy talán orvosolni tudják ezt az idegesítő tünetet. Hosszú távon azonban semmi nem segített; lánya végül azt javasolta, jöjjön el hozzám. Bár nem idegenkedett az alternatív kezelésektől, kissé szkeptikus volt az esetleges eredményekkel szemben; mindenesetre beleegyezett, hogy megvizsgáljam a lábát. Hosszú és viszonylag boldog házaséletét követően már jó pár éve özvegyen élt. Beszélgetésünkből nyilvánvalóvá vált, hogy soha nem tárta fel belső énjét. Eljátszotta a háziasszony, feleség vagy anya szerepét, de elismerte, hogy ezek csupán szerepek voltak. Soha nem szánt időt és teret arra, hogy megnézze, ki is ő valójában a jelmezei alatt.

Éveken át férje és gyerekei igényeinek vetette alá a saját akaratát. Mindig az volt az első, amit ők akartak, és mindig elfojtotta a saját vágyait. A hatvanas évei végén végre lett volna ideje és alkalma magára találni, de fogalma sem volt róla, hol és mit keressen.



38. ábra: Égő területek a szív zónában

Most már nem hibáztathatta férjét vagy gyerekeit, hanem magában kellett keresnie a megoldást. Dühös lett a saját félelmei miatt, és haragudott, amiért képtelen bátran cselekedni, nem is beszélve a nyilvánvalóan elpazarolt évekről. Azért is mérges volt magára, mert úgy érezte, hogy mindenféle eszközökkel visszatartotta férjét attól, hogy új gondolatokat és elképzeléseket tárjon fel. A saját maga és beteljesületlen élete miatt hosszú éveken át füstölgő, elfojtott harag okozta lábában, a szívcsakra területén, a harmadik lábujja alatt ezt az égető érzés. Szerette volna szeretni magát, de mivel nem tudta, ki is ő valójában, nem volt senki, akit igazán szeressen.

Ahelyett, hogy megbocsátotta és elengedte volna a múlt problémáit, beléjük kapaszkodott, és ez égette a talpát. Végül képes volt meglátni a saját maga által előállított mintát, és a harag egy részét el is engedte. Biztos voltam benne, hogy az égető érzés enyhülni fog, és hogy ő is fel tud majd szabadulni energetikailag, hogy öröme teljen hátralévő éveiben.

Fizikai gyógyulás

A fájó, égető érzés általában pihenéssel, hűvös vizes lábáztatással, a láb felpolcolásával, pamut zokni viselésével vagy masszírozással enyhíthető. Szükség lehet emellett lúdtalpbetétre, lazább cipőre, szteroid injekciókra és, szélsőséges esetekben, műtétre.

Érzelmi gyógyulás

Nézd meg, milyen ügyek miatt füstölögsz. Ha megvan, találd ki, hogyan tudod elengedni a haragot - anélkül, hogy fejszével mennél a rajtakapott elkövetőnek! Ehhez az önbecsüléseden is dolgoznod kell, hogy nyugodtan és nyíltan tudd megfogalmazni azokat a dolgokat, amelyek mindig is (és még most is) dühítettek. Például így: „Amit teszel, az nem elfogadható, mert szerintem ilyen vagy olyan. Megkérlek rá, hogy többé ne tedd. Köszönöm." A harag sokszor félelmünket és sértettségünket leplezi. Ahhoz, hogy teljesen elengedjük az égető érzést/dühöt, fel kell oldanunk ezeket az érzéseket, akár azáltal is, hogy felelősséget vállalunk a történtekért, majd megbocsátunk mind magunknak, mind a többi résztvevőnek.

Értsd meg, hogy nem vagy azonos a haragoddal; az csupán egy energetikai minta, amelyet te azonosítasz magaddal. Gondolataid és érzelmeid nem azok, aki te vagy. Tanuld meg elfogadni a haragodat, és engedd meg magadnak, hogy ítélkezés nélkül érezhesd. Tudatosítsd magadban, hogy amint ezt megtetted, a düh is szerteoszlik.

Fagydaganat

Felvetődő kérdések

Félelem az intimitástól és az érintkezéstől. Sebezhetőség és kitárulkozás. Az élmények zsibbasztó hatása. Kimondásra váró dolgok, gyakran harag. Félelem a szembekerüléstől.

Fizikai okok

A fagydaganat vörös, fájdalmas és gyakran viszkető duzzanat, amely megjelenhet a kéz és a láb ujjain, és néha az orron vagy a fülön is. Súlyosabb esetekben a bőr valósággal szétszakad, és másodlagos fertőzés léphet fel. A fagydaganatot a végtagnyúlványok rossz keringése okozza (amit gyakran egy hidegártalomtól sérült ér idéz elő). A nedvesség fokozhatja a problémát, és a bőr is hajlamosabb a kirepedésre, ha vizes. A szoros cipő is elvághatja a lábujjakat a keringéstől, ami fagydaganatok kialakulásával járhat. Általában azonban leginkább keringési problémák okozzák.

Érzelmi okok

Az első jellemzőt, a pirosságot tekintve a fagydaganat a fájdalmas helyzetek vagy események miatti haragunkat jelzi. A viszketés annak a jele, hogy valami a felszínre akar kerülni vagy fel akarja hívni magára a figyelmet. A rovarcsípéshez hasonlóan itt is bosszant valami. Vakarózni akarunk, hogy enyhítsük a nyomást és a viszketést, de akármennyit vakarhatjuk, úgy tűnik, ez nem segít. Ez a bosszúság azt mutatja, hogy valakire vagy valamire mérgesek vagyunk, de sem elengedni, sem szembeszállni nem tudunk vele. A felrepedt bőrből szivárgó folyadék a könnyeinket jelképezi, amelyek feláztatták a heget. A szomorúságot gyakran haraggal álcázzuk, s közben talán frusztráltak is vagyunk, amiért nem merünk szólni. Érdekes, hogy a külső nedvesség (külső érzelmi kérdések) ehhez a belső kitöréshez vezet.

A belső hidegérzet mutatja, hogy mennyire elzsibbadtak az érzéseink. Megfagyunk a rettegéstől, mert félünk hangot adni gyötrelmünknek. Ez okozza a fagyással járó duzzanatot. Ideges, hideg talpunk jelzi, hogy félünk előre haladni. Nyilván többet árul el az adott fájdalomról és konfliktusról, ha az érintett lábujjak jelentését is megvizsgáljuk.

A rossz keringés arról árulkodik, hogy vissza akarunk vonulni az életből. Gyengének és erőtlennek érezzük magunkat, képtelenek vagyunk kiállni magunkért. Lemondunk az erőnkről, és nem tudunk szeretetet keringetni az életünkben. Az ereinkben keringő vér adja az életünket. Mivel a víz nőies eleme alkotja, a szeretetet és az érzelmeket képviseli. A rossz keringés azt jelenti, hogy nem akarunk belépni ebbe a folyamatba. Nemcsak attól félünk, hogy teljes életet éljünk, hanem az érzelmektől, a szeretettől és a meghittségtől is. Teknőcként behúzzuk a fejünket, lábunkat és farkunkat, hogy ne kelljen sebezhetőnek éreznünk magunkat. Nem vagyunk képesek kinyújtani kezünket a szeretetért, mert félünk tőle, és inkább jegeljük érzelmeinket. Ettől frusztráltak leszünk, és eluralkodik rajtunk a fájdalom.

Esettanulmány

Egyszer találkoztam egy körülbelül nyolc-kilenc éves kislánnyal, akinek mind a két kislábujján nagy fagydaganatok voltak. Nem volt igaziból a páciensem, mert ez sok éve történt, csak valahogy összetalálkoztunk. A fejezet írása közben eszembe jutott a fagydaganataival, és elhatároztam, hogy megírom, amire emlékszem az esetéből, mert úgy érzem, hogy életének eseményei erősen kapcsolódtak fagyásfoltjaihoz,

amelyek szinte folyamatosan láthatóak voltak a lábán, annak ellenére, hogy Dél-Afrika viszonylag meleg ország.

Amennyire vissza tudok emlékezni, csendes, visszahúzódó gyermek volt, tűnődő kék szemekkel, és nagyon szerette az állatokat. Négy testvér közül ő volt a legkisebb. Megmagyarázhatatlan szomorúság lengte körül ezt a kislányt, amelyet nem indokolt látszólag stabil, középosztálybeli otthona. Később megtudtam, hogy akkoriban, amikor találkoztunk és a fagyásdaganatai voltak, valaki a családból szexuálisan zaklatta őt. Nem azt akarom ezzel mondani, hogy a fagyásfoltoktól szenvedőket mind zaklatták, hanem inkább azt, hogy ez egy olyan szélsőséges eset volt, amikor valaki nyilvánvaló okokból vissza akart húzódni a fájdalmas külvilág elől.

Nem csoda, hogy félt az érintkezéstől és az intimitástól, amikor az ezzel kapcsolatos fiatalkori élményeit a félelem, a bűntudat és a manipuláció határozták meg. Az őt ért sokk akkora volt, hogy az egész élményt évekre száműzte tudatos elméjéből. Nemcsak ezekkel, hanem minden egyéb tapasztalattal szemben elzsibbasztotta magát. A testén tett erőszak feletti tehetetlen haragjában felduzzadtak lábujjai a feldolgozatlan érzelmek miatt. Az elkövető sokkal idősebb volt nála: a család tiszteletnek örvendő tagja, akivel szemben nem volt ereje fellépni. Nem csoda, hogy fiatal elméjében zavart okozott a kettősség, hogy egyrészt meg akart felelni ennek az embernek, ugyanakkor lelkifurdalása volt valami miatt, amiről tudta, hogy rossz. A kislány szerette ezt az embert, aki megcsúfolta ezt a szeretetet, ő pedig tehetetlenségében nem tudott reagálni. Elmondása szerint attól is félt, hogy senki sem hinne neki, ha elárulná, mi történt. Ehelyett inkább kiközösítenék a családból, mert nem örülnének annak, amit elmondott. Ezért haragjának sem tudott hangot adni. Inkább visszahúzódott az állatok közé, mert bennük megbízhatott, őket szerethette, közöttük nem kellett attól félnie, hogy bántják.

A fagydaganatok legnagyobbrészt a kislábujjait érintették, vagyis a probléma a családjában volt, az ottani kapcsolatai okozták a bizonytalanság érzését. Néha a második csakra lábujjain is megjelentek, jelezvén, hogy milyen mérges érzelmeket táplál az elkövető ellen. Évekkel később egy terápia során szembenézett démonaival, és gyermekkora sok fájdalmas élményét elengedte. Fokozatosan lépett be teljesen az életbe, és lassanként megpróbálkozott az intimebb kapcsolatokkal. A fagydaganatok többé nem tértek vissza, akkor sem, amikor a hűvösebb Angliába költözött.

Gyógyulás

Milyen érzésekbe zsibbadtál bele? Ki vagy mi miatt érzed magad sebezhetőnek? Volt valaki, aki megsértette a határaidat, és visszahúzódásra késztetett? Mi nem hagyja, hogy kimondd, amit érzel? Amikor megfagyunk a félelemtől, nem bírunk mozdulni, ezért mindig az adott helyzetben kell élnünk. Csak akkor remélhetünk szabadulást, ha haragunk tüzével felolvasztjuk a jéggé fagyott vizet. Az az igazság, hogy a rémisztő helyzet szemtől szemben gyakran nem is olyan félelmetes, mint amilyennek visszavonultan hittük.

Hámlás

Felvetődő kérdések
A régi levetkőzése. Megújulás. Elengedés.

Fizikai okok
Most nem a gombás fertőzés (lábgomba vagy pikkelysömör) okozta hámlásról lesz szó, és nem is arról, amelyet valamilyen gyógyszer szedése idéz elő. Ez a hámlás spontán és fájdalommentes, nem jár bőrpírral vagy egyéb mellékhatással, és amint a bőr lehámlott, véget ér a folyamat.

Érzelmi okok
Emlékszem, azon az éjjelen, mielőtt megtudtam, hogy férjem üzletét be kell zárni, azt álmodtam, hogy hámlik a lábam. Álmomban orvosnál voltam, mert nem tudtam biztosan, hogy gombás fertőzés okozza-e a hámlást, vagy valamilyen természetes oka van. Emlékszem, hogy féltem a hámlástól, mert a leváló réteg nagyon vastag volt, és nyersen, védtelenül hagyta bőrömet, fájdalmassá tette a járást.

Az volt a kérdés, hogy vajon egy földön kívüli férkőzött-e a bőröm alá - azaz valami engem/minket támadott-e - vagy csak a régi rétegek természetes hámlásáról volt szó, amint mindketten változtunk és fejlődtünk. Vajon a válaszhoz harcos hozzáállásra volt-e szükségem, vagy arra, hogy elfogadjam életünk természetes velejáróit?

Egy pár nappal később egy másik álom további információkkal szolgált: láttam, hogy az egész talpam lehámlani készül, és ez félelemmel töltött el, mert nem tudtam, mennyire lesz fájdalmas továbblépnem az életben nyers és védtelen bőröm miatt. Az új bőr nyersessége saját sebezhetőségemet mutatta, és a fájdalmat, hogy valahogyan ki kell kecmeregnem ebből a sorscsapásból. Valójában azonban nem sorscsapás volt, hanem egy régi életforma levedlése, amelyhez túlságosan is ragaszkodtam!

Amikor levetjük a bőrünket, létünk külső rétegét vetjük le, mert bőrünk olyan, mint egy hatalmas vászon, amelyre belső érzelmi és fizikai életünk kivetül. Ritkán egészséges az, akinek hullasápadt a bőre. Ugyanígy a pattanások, bőrpír és egyéb megjelenő bőrhibák mind arra emlékeztetnek, hogy valami történik bennünk. Amikor a bőr lehámlik egy-egy csakra, vagy akár az egész lábfejünk területén, az a múlt levedlését jelzi. Csak a régi dolgok levetésével nyithatunk utat az új előtt.

Esettanulmány
Petra több évnyi vívódás után döntött úgy, hogy gyereket szeretne. Felső vezető volt egy reklámügynökségnél, és nagy tiszteletet vívott ki magának a területén. A cégnél világosan az értésére adták: nem fogják tűrni, hogy többé ne túlórázzon vagy ne menjen az ügyfelekkel vacsorázni a baba miatt; a mindent-vagy-semmit döntést kellett tehát meghoznia, és ehhez időre volt szüksége. Amikor a kisbaba megszületett, és letelt a három hónap hivatalos szülési szabadság, Petra megpróbált visszatérni a munkába. Szörnyen érezte magát. A nyugtalan alvás, a munka miatti stressz és a lelki trauma

minden egyes alkalommal, amikor ott kellett hagynia a gyereket, szinte az őrületbe kergette. Inkább az áttörést választotta, és felmondott.

Nem minden sajnálkozás nélkül költözött be Petra a tárgyalószobából a gyerekszobába; nem sokkal a változás után mindkét lábfején teljesen lehámlott a bőre, ami a hatalmas fizikai és emocionális váltást jelezte. (Lásd Steven esetét is a ***Tyúkszemek és bőrkeményedések*** címszó alatt.)

Gyógyulás

Az elengedés és a változás vállalása is része annak, hogy haladunk és fejlődünk életünk során. A változás állandó, mégis mindig dühösek leszünk, ha bekövetkezik, és továbbra is a múltba kapaszkodunk. Akármikor változtatunk valamin, a leggyakrabban azt feltételezzük, hogy minden rosszabb lesz - pedig ritkán van így. Hány ember ismersz, aki elveszítette az állását, és emiatt új életstílust kellett kialakítania, amely végül sokkal boldogabbá tette?

Izzadó/büdös láb

Felvetődő kérdések

Félelem. Aggodalom, gyakran jelentéktelen ügyek miatt.

Fizikai okok

Ha szintetikus edzőcipőt hordasz, különösen zokni nélkül, egy pár hét elteltével már csak a kutyád fogja örömét lelni benne, hiába költötted rá fizetésed jó részét. Mindannyian izzadunk, hiszen ez elengedhetetlen egészséges testműködésünk fenntartásához. A verejtékezés során a nedvesség elpárolog, és közben hűti a testünket. Ezúton távolítunk el bizonyos káros méreganyagokat is, és szabályozzuk a sóháztartásunkat. A tüzes ételek, mint például a curry, valamint az alkohol, a csípős fűszerek és a dohányzás, a kávéfogyasztás és a láz mind növelik a verejték mennyiségét. A verejtékmirigyeket az idegrendszer szabályozza. Az áporodott izzadság rossz szagú, ezért elég gyakori, hogy az emberek cipője büdös. Vannak azonban, akiknek a legkevésbé sem illatos lábuk már-már legendás a környezetükben. Ők minden bizonnyal többet izzadnak, és erre valamilyen érzelmi okuk van.

Érzelmi okok

Vannak olyanok, akiket jelentéktelen ügyek is ***megizzasztanak,*** és hagyják, hogy a legkisebb problémák is hatalmas aggodalmat keltsenek bennük. Mivel a verejtékezést az idegrendszer szabályozza, a túlzott izzadás jelezheti azt, hogy természetünkből adódóan félénkek vagy idegesek vagyunk. Gyakran kerülünk „üss-vagy-fuss" helyzetbe, és alkoholt vagy kávét iszunk, netán rágyújtunk, hogy megnyugodjunk, illetve hogy ***füstfüggönyt*** képezzünk önmagunk és a rettegett dolog közé. A tüzes ételek fogyasztásával is fokozzuk tűz- vagy harci energiánkat, amikor nagyon „vizesnek" érezzük

magunkat, vagy túlsúlyba kerül bennünk a női oldal. A túlzott verejtékezés kiveti szervezetünkből azt, ami miatt bizonytalanok vagyunk. A félelem vagy agresszió által kiváltott áporodott verejték szaga jellegzetes. ***Bűzlik*** a helyzet, amelyben éppen vagy? A folyamatos izzadás arról árulkodik, hogy félelemben élünk.

A túlzott verejtékezés általában elfojtott érzelmeket jelez. Nem csak a harag okozhatja ezt (amely esetenként csak leplezi a mélyebben rejlő félelem vagy szégyen érzését). A verejtékezés miatt „éghet" a lábfejünk, ami azt mutatja, hogy szó szerint füstölgünk valami miatt. Ha a verejtékezés rendkívüli szaghatással jár, a helyzet olyan szintre érhetett, ahol szó szerint ***bűzlik valamil***

A szó eredete és jelentése

Az angol nyelvben a ***szaglik*** és a ***füstölög*** kifejezések ugyanarról a tőről erednek, ami elfojtott és belül parázsló haragra utal. A valódi harag/félelem/szomorúság ilyenkor gyakran saját magunkra irányul, bár előfordul, hogy kivetíthetjük valaki másra.

Esettanulmány

Emlékszem, egyszer mesélték nekem, hogy egy anyuka eltávolíttatta fia verejtékmirigyeit a gyermek mindkét kezéből és a lábából, mert annyira bőségesen verejtékezett. Mivel ez meglehetősen komoly műtét, amelyet altatásban végeznek, ez igen drasztikus beavatkozásnak tűnik. Talán kevésbé lett volna traumatikus a fiú számára, ha legalább első lépésként megvizsgálják, hogy mi köze van ennek a jelenségnek a félelemhez; annál is inkább, mert a kisfiú nagyon érzékeny gyermek volt. A verejtékezés a dolgozatok és vizsgák alatt fokozódott, tehát nyilvánvalóan rettegett attól, hogy alulteljesít. Talán az is nagymértékben enyhítette volna a problémát, ha megvizsgálják, miért fél ennyire a kudarctól, majd foglalkoznak ezzel a problémával.

Gyógyulás

Meg kell találnunk a módját, hogyan fejezzük ki, amit eddig elfojtottunk. A művészetek, a naplóírás, a terápia vagy a sportolás mind elősegítheti ezt a folyamatot. A bizalom és a biztonság kérdéseivel is foglalkoznunk kell, és el kell fogadnunk azt az alaphelyzetet, amelytől félünk, majd ki kell adnunk a haragunkat. A fenti helyzetben a kisfiú talán valóban félt, hogy rossz teljesítményt nyújt, és nem felel meg szülei elvárásainak. Az, hogy megpróbált a saját vágyait elnyomva az övéiknek megfelelni, mélyen gyökerező dühöt kelthetett benne, amelyet félt kifejezni. A bűzzel, amelyet lába árasztott, tudatalattija azt üzente, hogy botrányra vágyik.

Kalapácsujj

Felvetődő kérdések

Elnyomott gondolkodás vagy intellektus/meglátások. Úgy érzed, földbe döngölik az elképzeléseidet és a hitedet. Nem mered kihúzni magad. Visszatartott gondolatok a támadástól félve.

Fizikai okok

Amikor a lábfejben lévő ínszalagok és inak megfeszülnek, a lábujj középső ízülete összehúzódik, és ettől a lábujj begörbül. A nagylábujj kivételével bármelyik lábujj kalapácsujjá alakulhat, amelynek két fajtája van, a merev és a rugalmas. A rugalmas kalapácsujjat kézzel ki lehet egyenesíteni, ami a merev kalapácsujj esetében nagyon fájdalmas művelet lehet. A lábujj felső része gyakran a cipőhöz dörzsölődik, ami kellemetlen, és tyúkszemet vagy bőrkeményedést okoz.

Érzelmi okok

A bütyök kialakulását gyakran kíséri kalapácsujj, ami azt mutatja, hogy a beteg elképzeléseit és gondolatait szó szerint a földbe döngölik. Lehet, hogy ócsárolnak, ami feszültséget okoz, és arra ösztönöz, hogy pusztán a békesség kedvéért húzódjunk vissza vagy hajtsunk fejet a másik szempontjai előtt. Ha nem állunk ki magunkért, az önbecsülésünk is csorbát szenved, ami akkor mutatkozik meg a legjobban, ha a harmadik lábujjunk (az énnel való kapcsolat) a kalapácsujj; ha a második lábujj torzul el, akkor a probléma az érzéseinkkel kapcsolatos, illetve azzal, hogy nem állunk ki magunkért a családban vagy a munkahelyünkön. A negyedik lábujj arra utal, hogy tartózkodunk a pénzre, a szexre és a kapcsolatokra vonatkozó új elképzelésektől, ha pedig a kislábujj az érintett, akkor a biztonság kérdésköréről van szó.

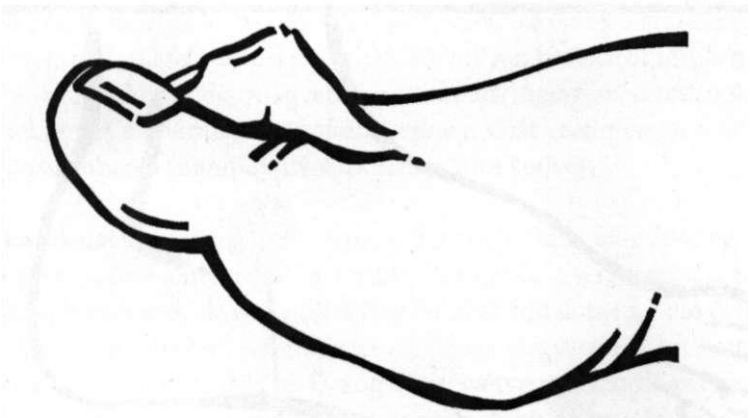
Néha a lábujj begyének csúcsa kissé behorpad, mintha valaki kicsit megkalapálta volna. Ez arra utal, hogy valaki - vagy a tökéletesség iránti vágyunkból adódóan mi magunk - fejbe kólintotta az elképzeléseinket.

Esettanulmány

Első eset: Martha egy kiskereskedelmi hálózat ügyvezető igazgatójának személyi asszisztense volt. A negyvenes évei elején járt, és vékony, sportos alkatát azzal edzette még tovább, hogy munka után személyi edzőként dolgozott. Elvált, majd újra férjhez ment, de második házassága sem volt problémamentes, mert férje együtt töltött idejük legnagyobb részében munkanélküli volt. Stresszes kapcsolatát csak súlyosbította az a tény, hogy 17 és 22 éves lányai nem szerettek otthon lakni, de nem kerestek annyit, hogy önálló életet kezdhettek volna. Ez sok súrlódást okozott az otthonukban.

A szívreflex feletti sárga bőrkeményedés (mindkét lábán) mutatta, hogy milyen nagyon elege van, és mennyire haragszik házassága miatt.

Mindegyik lábujjának horpadt volt a hegye; úgy néztek ki, mintha valaki visszatolta volna őket a „tokjukba". A jobb lábán egyenesek voltak a lábujjak, bal lábán a második,



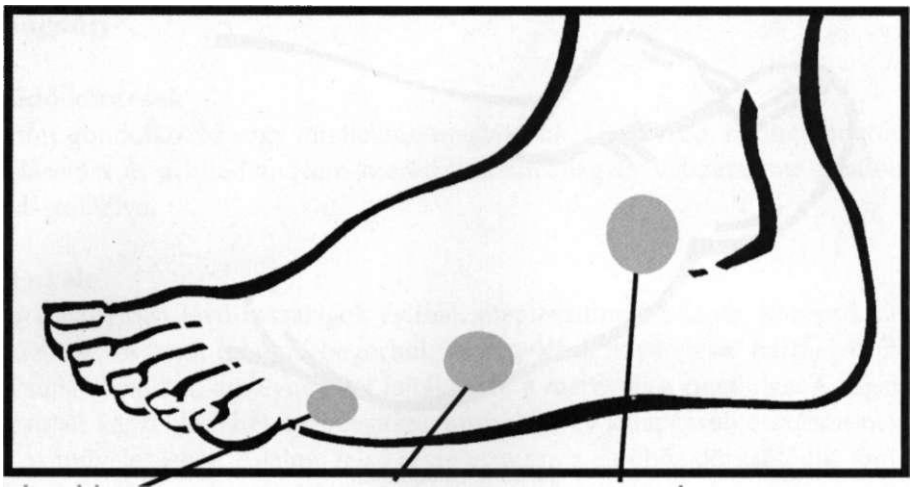
39. ábra: Kalapácsujj

negyedik és ötödik lábujja görbe volt. Megkérdeztem tőle, hogy érezte-e valaha úgy, hogy gondolatait vagy elképzeléseit a földbe döngölik vagy elnyomják. Elmondta, hogy édesanyja igen megvetően kezelte új spirituális életszemléletét. Látván, hogy a lábujjak nyaka, különösen a bal lábán, mennyire összehúzódott, arra is rákérdeztem, hogy nehéznek érzi-e érzéseinek kimutatását az anyjával szemben. így volt, bár hozzátette, hogy régen néha elveszítette a fejét, és kimondta, amit gondolt, mostanában viszont nem tett ilyet, mert félt, hogy esetleg megbántja vagy felizgatja idős édesanyját, akinek az egészsége bánhatja az egészet. Beszélgettünk arról is, hogy ez mennyire meggátolja őt az önkifejezésben - nemcsak az anyja felé, hanem általában. Azzal, hogy finoman sugallta: „ne mondd meg, hogy mit gondolsz, mert még megölsz vele", az anyja nagyszerű manipulatív fegyverre tett szert.

Az az anya, aki tehetetlen és nem becsüli eléggé magát, lánya irányításában élheti ki elfojtott vágyait azáltal, hogy megtagadja tőle az annyira vágyott elismerést. Ilyenkor nem szabad az anyát hibáztatnunk; irányítással kompenzált bizonytalansága és félelme miatt inkább erezzünk együtt vele. Ugyanakkor azonban dönthetünk úgy, hogy nem megyünk bele a játszmába, és eztán magunktól várjuk az elismerést.

Sebezhetőségéről és családjáról beszélve Martha sokat mesélt a lányairól, akik szembeszegültek férjével, mert magukhoz akarták ragadni az irányítást. Martha folyamatosan a két fél között vergődött, és gyakran próbálta menteni a helyzetet, bár tisztában volt vele, hogy ezzel nem segít. A talpa középső részén az első és második csakráit érintő mély barázdák árulkodtak arról, hogy milyen komoly problémái vannak. Megemlítettem a talpa közepén lévő elszórt vonalakat és átlós keresztvonalakat, és utaltam rá, hogy talán összezavarja őt ez a helyzet, és bizonytalan abban, hogy merre induljon. Igazat adott.

Lábfeje felső része tökéletesség iránti erős vágyat tükrözött. Egyetértett ezzel, és azzal is, ezzel súlyos terhet helyez a saját vállára. A csontos, kiemelkedő vonalak jelezték az egyértelmű szabályok iránti igényét; nem is kérdés, hogy miért volt olyan



40. ábra: A lábfej külső oldala

jó személyi asszisztens. A kézreflexe nagyon lapos volt, ezért megkérdeztem, hogy milyen mértékben ismerte el valaha a saját teljesítményét - vagy csak dolgozott folyton, minden dicséret nélkül? Megértette, hogy mire akarok kilyukadni, és elöntötték az érzések.

Később, a kezelés egyik pontján, úgy érezte, hogy nem kap levegőt, és a lábain felcsapó energiahullámot érzékelt. Megkérdeztem tőle, érzi-e időnként úgy, hogy csapdába került. Erre elmondta, hogy leginkább az anyja éreztette ezt vele. Hozzátette, hogy gyerekeivel szemben is gyakran érzi ezt, sőt amiatt is, hogy ő a fő kenyérkereső a családban. Arra a következtetésre jutott, hogy el kell kezdenie a saját életét élni, és fel kell hagynia azzal a próbálkozással, hogy mindenki más számára ő legyen minden.

Martha esetében a kalapácsujj minden aspektusa érintett: hitét, érzéseit és gondolatait elnyomta az anyja, illetve bizonyos fokig a lányai és a férje is; félt szembeszállni velük, ezért elfojtotta a saját gondolatait, nehogy megbántsa velük családját.

Végül Martha lett az egyik „legjobb" páciensem, tekintve, mekkora erőfeszítést tett annak érdekében, hogy változtasson az életén. Azt mondta, hogy a lábkezelés életének egyik legelképesztőbb élménye volt. Miután egy kis időt egyedül töltött a természetben, feldolgozni a történteket, hazament, és felbontott egy üveg pezsgőt, hogy egyszerre megünnepelje élete minden addigi sikerét! A tökéletesség iránti igényét feledve - családja legnagyobb meglepetésére, akik kiborultak, amiért ezúttal nem hajtott fejet az igényeik előtt - szabadon leengedte a haját. Ezt követően arra összpontosított, hogy felállítsa saját határait az anyjával szemben, és saját hitéből merítette magabiztosságát.

Második eset: az egyik páciensemet, akinek kalapácsujja volt, rendkívül intelligens, de nem túl sikeres férje folyton kinevette. A férj nem vállalt állást, és közben nehezelt felesége eredményeire - különösen azért, mert munkájához hozzátartozott, hogy

foglalkozzon az ügyfeleivel. Sikerei csak tovább fokozták a feszültséget, és férje verbális bántalmazással folytatta a játszmát. Bármilyen javaslatot tett is páciensem a vacsorától a lakás felújításáig, megvetésbe ütközött. Azért szeretett volna örömet okozni férjének, mert az bűntudatot keltett benne a saját eredményei miatt; a férj mártír archetípusa ebben a manipulatív eszközben lelte kedvét.

Harmadik eset: volt még egy kalapácsujjas páciensem, akinek főleg a második lábujjait érintette ez a probléma. Miután a szülei elhagyták, a nagymamája nevelte fel. A nagymama saját gyerekei, akik maguk is elég fiatalok voltak még, nem örültek a betolakodónak, és pokollá tették az életét. Ez az elutasítás kisgyermekként biztosan nagyon rossz hatással volt az önbecsülésére. Évekig csak elvétve találkozott az anyjával, és már az ötvenes éveit taposta, amikor újra látta az apját. A hit, hogy a szülei nem szerették eléggé ahhoz, hogy maguknál tartsák, szörnyen pusztító nyomot hagyott az életén. Az összenyomott lábujjak, negyedik csakra lábujjak - senkinek nem volt helye/ideje a számára - mutatták az önszeretet hiányát. Megtanulta elfojtani gondolatait és az érzéseit, hogy senkit ne sértsen meg.

Felnőttként a munkájában sem fejezhette ki érzéseit és gondolatait, mert félt, hogy elutasítják. Ezért mindig visszafogta magát, közben pedig azon kesergett, hogy soha nem jut előbbre; valóságos „Bólogató János" lett belőle. Az állása miatt gyakran feszült volt, és úgy képzelte, hogy a többiek szemében értéktelen a munkája. Figyelembe sem vették intelligenciáját, és soha nem léptették elő. Teljesen érthető volt, hogy a lábujjai ugyanolyan mértékben torzultak, mint amilyen szörnyen érezte magát.

Fizikai gyógyulás

A kalapácsujj elhanyagolható problémának tűnhet, de ha nem foglalkoznak vele, komoly, tartós torzulást okozhat. A lábujj tetején gyakran bőrkeményedés nőhet, és fekélyek is kialakulhatnak. Ilyen szintű deformitások esetén az ujjak megmaradnak görbült helyzetükben, és már nem lehet őket könnyedén kiegyenesíteni. Ezért nagyon fontos, hogy még mielőtt rögzülne az állapot, kezeljük a problémát.

Amikor elkezdenek meghajlani a lábujjak, még könnyen kiegyenesíthetők. Ha a problémát lúdtalp okozza, egy ortopéd szakorvos a lábboltozatot megemelő és az izomműködést segítő lábbetétekkel orvosolhatja a helyzetet. Ilyenkor jó esély van a gyógyulásra. Kezelés hiányában azonban a kalapácsujj kialakulásában részt vevő lágy szövetek megkeményednek, és merev torzulást okoznak. Ilyenkor műtéti úton kell megnyújtani a megrövidült lábujjizmokat, vagy - még súlyosabb esetekben - különböző progresszív eljárásokra lehet szükség. Ha ezek sem javítanak a helyzeten, a végső eljárás, amellyel a normális mobilitás visszaállítható, két csont egybekovácsolását igényli.

Érzelmi gyógyulás

A kalapácsujj-probléma megoldásához az kell, hogy többé ne pazaroljuk energiánkat arra, amit szerintünk mások gondolnak. Nagyon sok nagyszerű ötlet soha nem lát napvilágot, pusztán azért, mert olyasvalakivel osztjuk meg, aki csak ócsárolja.

Elmondjuk valakinek, hogy céget szeretnénk alapítani, és még be sem fejeztük a mondatot, a másik máris a fejünkhöz vágja, hogy nincs meg az ehhez szükséges képességünk/képzettségünk/kapcsolataink/tőkénk stb. Nem bízván saját magunkban, a beszélgetés végére meggyőződünk róla, hogy a másiknak igaza van, és soha nem tárjuk fel lehetőségeinket. Ezért ha a körülötted lévők lehurrogják gondolataidat, többé ne közöld velük az ötleteidet. Hacsak nem vagy kiskorú, nincs szükséged a jóváhagyásukra. Hagyd, hogy az elképzeléseid szárnyra kaphassanak. Ha nem próbálsz ki semmit, soha nem tudod meg, milyen lenne. Ha másokat sértenek a lehetőségeid, akkor ez az ő problémájuk, nem a tiéd. Senkinek nincs joga ahhoz, hogy elnyomja a képességeidet!

Körömvastagodás

Felvetődő kérdések

A gondolatok védelme. Erős ragaszkodás a gondolatokhoz/elképzelésekhez. Intuitív meglátásaink védelme.

Fizikai okok

Néha gombás vagy baktériumos fertőzés következtében is megvastagodhat a köröm, majd fel is hasadhat, eltorzulhat vagy elszíneződhet. Néha annyira megvastagszik egy-egy köröm, hogy fájdalmat okoz, ha egy másik lábujjhoz vagy a cipő belsejéhez nyomódik. A ***cukorbetegek*** hajlamosak a körömvastagodásra, mert szélsőségesen rossz a vérkeringésük, és emiatt testük fertőzések elleni védekezőképessége legyengül.

Érzelmi okok

Amint említettem, a körmök védik lábujjainkat, így az elképzeléseinket és gondolatainkat is. Bármilyen torzulást, vastagodást vagy a normálistól való eltérést ilyen szempontból kell elemeznünk. A pontosabb eredményhez nézzük meg, hogy az adott gondolatok és öüetek pontosan melyik csakrához kapcsolódnak.

Ha egy ***köröm felhasad,*** előfordulhat, hogy szinte kettészakadunk, ha el kell döntenünk, mit tegyünk, ha egy bizonyos gondolatot megvalósítanánk. Ha a köröm ***beszakadt,*** vajon úgy érezzük, hogy szétszaggat minket egy gondolat? Netán meg kell védenünk ötletünket, vagy sebezhetőnek érezzük magunkat, amiért elszakították tőlünk ötleteinket? A körmön látható ***fehér pöttyök*** gyakran egészségi problémára utalnak. A ***köröm hiánya*** nyilvánvalóan a védtelenség és kiszolgáltatottság érzését kelti.

A ***megvastagodott köröm*** azt jelzni, hogy viselőjének több védelemre van szüksége. Talán úgy érzi, hogy tönkre akarják zúzni gondolatait, ahogyan az alábbi példákban olvashatjuk:

Esettanulmány

Első eset: Joan jobb lábán, a negyedik lábujja (második csakra) tetején hatalmas bőrkeményedés nőtt, és a körme is megvastagodott. Az egész terület piros volt, és szin-

te rikítón akarta felhívni magára a figyelmemet. Beszéltem neki a megvastagodott köröm és a bőrkeményedések jelentőségéről. A második csakra érintettsége arra utalt, hogy az ügynek köze lehet a szoros vagy intim kapcsolatokhoz, a pénzhez stb. Elmondta, hogy ezen a területen nagyon sebezhetőnek érzi magát, és hogy nagyon haragszik a párjára, aki egy ideje elveszítette az állását, és nem nagyon igyekezett új munkát találni. Szexuálisan is elutasította Joant (negyedik lábujj), ami csak fokozta frusztrációját, amint a piros és gyulladt lábujj mutatta. Párja keményen ivott, és ilyenkor gyalázatosan viselkedett. Nem csoda, hogy Joan védelemre vágyott!

Második eset: Carolnak mind a két kislábujján vastag volt a köröm. Családi környezete igen hektikus volt, ezért volt szüksége védelemre. Két tizenéves fia és sokat követelő férje mellett, akit a harmadik gyerekeként emlegetett, észrevette, hogy folyamatosan elnyomja saját vágyait a többiek érdekében. A férje Maminak szólítja, ami arról árulkodik, hogy a férje szemében ő a gondos anya, aki vigyáz rászoruló, rakoncátlan gyermekére. Bármilyen ötlettel állt elő a családi munkabeosztás megváltoztatására, például hogy a fiúk is vegyék ki részüket a házimunkából, csak kinevették. Csalódott és kiábrándult volt az élete miatt. Hozzám azért jött el, mert nagyon fájt a térde.

Jól észrevehető bőrkeményedések voltak továbbá a toboz- és az agyalapi mirigy reflexein, ezért elmondtam neki, hogy ez olyankor fordul elő, amikor nem vagyunk hajlandók figyelembe venni saját útmutatásunkat. Megkérdezte, hogy miért tennénk ilyet, én pedig elmondtam, hogy a belső hangtól olykor olyan tanácsot kapunk, amelyet nem akarunk meghallani, ezért a biztonság kedvéért lezárjuk vagy érzéketlenné tesszük ezt a területet. Ezt meg tudta érteni, és megkérdezte, hogyan tanulhatna meg kiállni magáért, hogy harcolhasson az elnyomás ellen ahelyett, hogy nem vesz róla tudomást vagy beletörődik. Beszélgettünk még egy ideig, majd elmondtam neki, hogy úgy látom, megvan minden lehetősége az anyaságon kívüli képességeinek fejlesztésére, hiszen okos és kreatív, és nyilvánvaló kedvet érez a lakberendezéshez - nem is beszélve az eddig feltáratlan sok-sok egyéb lehetőségről. Ezután csendben dolgoztam a lábfején, mielőtt felfeküdt a kezelőasztalra, hogy a térdét kezeljem. A kezelés során Carol mélyen ellazult, én pedig hatalmas megkönnyebbülést éreztem. Később elmondta, hogy már nem fáj a térde. Félelmeinek visszatérését megelőzendő azt tanácsoltam, vizsgálja meg, mennyire vágyik a kényeztetésre, és kezdje el „függetleníteni" a gyerekeit. Ezáltal szabaddá teheti az utat a saját előrejutása előtt.

Fizikai gyógyulás

A megvastagodott körmök kezelése nem könnyű, mert lassan nőnek, és gyenge a vérellátásuk. A közelmúltban azonban mind a belső, mind a helyileg alkalmazandó gyógykészítmények tekintetében (ezeket májbetegek nem szedhetik!) javultak a kezelési lehetőségek. Minden kérdéses esetben forduljunk szakorvoshoz. Mivel a körmök lassan nőnek, általában hat-tizenkét hónap alatt nyerhetik vissza egészséges, tiszta, vékony állapotukat.

Érzelmi gyógyulás

Először is ki kell derítenünk, hogy kivel vagy mivel szemben szeretnénk védelmet kapni. Ezután elkezdhetünk szembenézni a problémás kérdésekkel. Amikor falat emelünk, nemcsak másokat zárunk ki, hanem magunkat is bezárjuk, emiatt nehezen tudunk meghitt kapcsolatot teremteni. Nemcsak másokkal, hanem saját igényeinkkel szemben is megkeményedhetünk. Érdekes, hogy mindkét hölgy páciensem gömbölyded volt, ami jelzi, hogy magukon cipelték boldogtalanságuk terhét, és plusz réteggel is védelmezték magukat a többiekkel szemben. A túlsúly miatt hajlamosak vagyunk várakozni minden tett előtt - azaz beleragadunk saját boldogtalan helyzetünkbe. Olykor le kell mondanunk saját védelmünkről, hogy tovább tudjunk lépni.

Köszvény

Felvetődő kérdések

Merev gondolatok. A múltbeli gondok elengedésének képtelensége. Harag.

Fizikai okok

A köszvény inkább az egész test betegsége, mintsem azé vagy azoké a területeké, ahol a fájdalom jelentkezik (leggyakrabban a nagylábujj, esetenként a bokaízület). Húgysav gyűlik meg az ízületekben, amelyek azután begyulladnak, rendkívül érzékenyek lesznek és felpuffadnak, ami fájdalommal és rossz közérzettel jár. Ennek az állapotnak két oka lehet: a máj több húgysavat termel, mint amit a test a vizeletben ki tud választani, vagy a nehéz ételekben gazdag étrend (azaz vörös húsok, gazdag szószok, vörösbor) miatt több húgysav jut a véráramba, mint amit a vesék ki tudnak szűrni. Ez az étrend az oka annak, hogy a köszvényt néha az urak betegségének is nevezik. Idővel a húgysav, amelyet a vesék nem tudtak eltávolítani, kikristályosodik, és az ízületek közötti térben megtelepszik. A köszvény gyorsan kialakul, és általában csak egy ízületet támad egyszerre.

Érzelmi okok

A kristályok képviselik azokat az érzelmeket, amelyeket a veséknek el kellett volna távolítaniuk. Ehelyett addig gyűlnek egy helyen, amíg meg nem szilárdulnak. Ez azt jelzi, hogy érzelmileg leragadtunk a múltban, és mivel a leggyakrabban az öregujjat támadja meg a betegség, a régi érzelmi problémákkal kapcsolatos gondolatainkat vagy a gondolkodásunkat nem tudjuk elengedni vagy kifejezni. A lábujjat támadva a köszvény fájdalmassá teszi a járást vagy a haladást az életben; ehelyett a lábunkat felpolcolva egy helyen kell leragadnunk. A köszvény gyakoribb az időseknél, akik nehezebben változtatnak megrögzött gondolkodásmódjukon. Ezért is nem örülnek az étrendváltoztatásnak! A köszvényes ember nehezen változtat - és ezzel egyáltalán nincs egyedül.

A puffadt és gyulladt ízület jelzi, hogy elfojtott haraggal állunk szemben. Az ebből eredő rugalmatlanság nemcsak a merev gondolkodásmódot, hanem az uralkodási

vagy irányítási vágyat is tükrözi. Egyetlen elfogadható gondolkodásmód létezik - és az a köszvénybetegé. Igen, ha köszvényünk van, együtt kell éreznünk magunkkal vagy a többi köszvényessel, vagyis meg kell értenünk, hogy az elképzeléseikhez való görcsös ragaszkodás abból a mélyen gyökerező félelemből ered, hogy esetleg hibázhatnak. Az elengedéstől és az új gondolatok elfogadásától való félelem sokkal erősebb, mint a fájdalom, amelyet jelenlegi gondolkodásuk okoz.

A savfelhalmozódás okát, nevezetesen az alkoholfogyasztást és a nehéz ételeket is figyelembe kell vennünk. A túlzott alkoholfogyasztás az elengedés lehetséges módja, és segíthet a köszvényes embernek abban, hogy elszökjön az őt kísértő bizonytalanság elől. Nehéz ételekkel szeretné pótolni az érzelmi gazdaságot, amely hiányzik az életéből; dőzsöléssel kompenzálja a hiányzó szeretetet és kényeztetést.

A szó eredete és jelentése

A köszvény angol neve ***{gout)*** az ófrancia ***gőte*** vagy a latin ***gutta*** kifejezésekre vezethető vissza, amelyeknek jelentése: „csepp". Úgy gondolták, hogy a betegséget ragadós testnedvcseppek okozzák, amikor a vérből az ízületekbe szivárognak - és amint kiderült, nem is jártak olyan messze az igazságtól. A köszvény olyan, mintha egyszerre minden túlzást a szélsőséges értékig fokoznánk. Lemondtunk a finomságról, és a durva dolgokban keresünk menedéket - akár a csatornatöltelékek között. Minden elfojtott haragunk és merevségünk arra késztet, hogy az aktív és tevékeny életet sutba dobva visszaessünk régi rossz szokásainkba.

Esettanulmány

Most, hogy már tudod, hogyan viszonyulnak a köszvényesek új gondolkodásmódokhoz, valószínűleg nem okozok nagy meglepetést, ha elárulom, hogy soha nem volt köszvényes páciensem! Az egyetlen példa tehát, amellyel a könyvben szolgálhatok, az egyik ismerősöm párja, akinek nemrégiben alakult ki a köszvénye. Pocakos férfi volt, nagy élvezettel itta a finom vörösborokat és falta a nehéz ételeket (amíg a köszvény meg nem támadta). Nehezen vált meg ezektől az örömöktől, és gyanítom, hogy nem tartotta mindig következetesen a diétát! Kinézetre a testi élvezetekben örömét lelő úriember tipikus képét mutatta: puffadt, kövér arc, tág pórusok és vörös orr, és mindezt az egészségtelenség állott levegője vette körül, mint általában azoknál az embereknél, akik nem mozognak vagy nincsenek eleget a napon. Az érdeklődési körének megfelelően kitűnő szakács volt, és élvezetét lelte a vendégeinek szánt lakomák elkészítésében.

Karrierje legnagyobb részét ugyanannál a cégnél töltötte, változatlan munkakörben. Míg az irodában elégedettnek tűnt, otthon sokat füstölgött a helyzete miatt. Mindegy, milyen rosszul bántak vele, a felmondás soha nem szerepelt a lehetőségei között - habár az anyagi helyzete volt annyira szilárd, hogy meg tudott volna birkózni a munkanélküliséggel. A másik szenvedélye a gyűjtögetés volt; régi vezetékektől kezdve a rádióalkatrészeken, furcsa (rég lejárt szavatosságú) fűszereken át a horgászcuccokig (amiről sokkal többet beszélt, mint amennyi időt a vízparton töltött) mindent gyűjtött.

Nyilvánvaló volt azonban, hogy rengeteg múltbeli kérdéssel nem foglalkozott - különös tekintettel azokra, amelyek merev neveltetéséből eredtek. A nehezebb érzelmi helyzeteket úgy kezelte, hogy füstölögve visszavonult. Mindezek ellenére kedves, nagylelkű ember volt, aki jó férjnek bizonyult, és nagyon szerette az állatokat.

Mielőtt találkoztak, az ismerősömnek volt egy nagy szerelme, aki iránt még mindig mély érzelmeket táplált. Igazán nehéz lehet megbarátkozni azzal a helyzettel, hogy tudod: a kedvesed még mindig valaki mást szeret. Mivel a férfi képtelen volt kimondatlan érzései mélyére hatolni, és az életén sem tudott változtatni, érthetően a nehéz ételek és az ivás felé fordult a kapcsolat vagy a lélek gazdagsága helyett.

Csak szánalmat érezhetünk ez iránt a férfi iránt, aki a saját maga által szőtt hálóban vergődik, és nem képes kiszabadulni belőle.

Fizikai gyógyulás

Ha az ízületben felhalmozott túl sok húgysav okozza a fájdalmat, akkor ennek a csökkentése gyors enyhülést hozhat. Egy egészséges, lúgos étrend csodákat tehet, de ez azt jelenti, hogy a vörösboros-marhasültes vacsorák ideje lejárt! Az orvosok gyakran arról számolnak be, hogy nagyon nehéz a köszvényesek evési/ivási szokásain változtatni (nyilván a régi, merev gondolkodási sémák miatt), és ennek következtében a betegség egyre gyakrabban újul ki.

Érzelmi gyógyulás

Kinek kell megbocsátanod - magadnak vagy valaki másnak? Milyen régi problémákhoz ragaszkodsz még mindig? Miért félsz attól, hogy változtass a gondolkodásodon? Hogyan érintene, ha kiderülne, hogy a gondolkodásod hibás? Inkább merev maradnál? A rugalmasság a fejlődés lehetőségét kínálja; a merevség a múltban tart. Vajon fizikai bőséggel próbálod betölteni a lelki és szellemi űrt?

Lábfejízületi gyulladás (arthritis)

Felvetődő kérdések

Gondok a változással, neheztelés, elfojtott harag, merevség, uralmi kérdések, ítélkező hozzáállás, mások elismerésének igénye.

A szó eredete és jelentése

Az ***artho-*** tő illeszkedést, ízületet, az ***-itis*** pedig gyulladást jelent. A test számos részén jelentkezhet, és a lábfejen igen gyakori.

Fizikai okok

A hozzávetőlegesen 38-féle ízületi gyulladás leggyakoribb formája az osteoarthritis (idült ízületi gyulladás tüneteivel járó, fájdalmas csontbetegség), amelynek során az ízületi porc torzul vagy leválik. A legtöbb esetben az öregedés, a nagy túlsúly, a rossz

cipő és traumás sérülések idézhetik elő. Nagyon gyakran érinti a lábfejet, és ilyenkor mérhetetlenül fájdalmassá teszi a járást.

A világon körülbelül 350 millió ember életét keseríti meg ízületi gyulladás. Az Arthritis Alapítvány 2005-ös statisztikai adatai alapján az Egyesült Államokban majdnem minden harmadik (mintegy 66 millió) felnőttet, és több mint negyedmillió gyermeket érint ez a probléma! A 15 évnél idősebb amerikai mozgáskorlátozottak betegségét a leggyakrabban ez okozza. Meglepő, hogy az ízületi gyulladástól szenvedők több mint a fele 65 évesnél fiatalabb, és körülbelül a 60%-uk nő.[1]^

Ahhoz, hogy gyalogoljunk vagy előre haladjunk az életben, szükségünk van a lábfejünkre. A mozgás folytonosságáért az ízületek és a lábak felelnek. Ha bárhol megmerevedik vagy fáj valamink, a mozgás nehézkessé válik, ami azt jelzi, hogy gyulladt lábfejízületekkel kevésbé vagyunk képesek változtatni. A mozgást kísérő gyulladás jelzi a harag vagy neheztelés mértékét abban az időszakban, amikor az élet mozgásra kényszerít.

Érzelmi okok

Az ízületi folyadék hiánya arra utal, hogy gyulladt (tüzes) gondolataink kiszárítják az érzelmeinket (víz). Ilyenkor felbillen tüzes (férfi elv) és vizes (női elv) oldalunk egyensúlya. Ezt úgy is felfoghatjuk, hogy a tettvágy és a terjeszkedés, a haladás vágya küzd bennünk az összehúzódás, a passzivitás és az ellenállás vágyával. A lényünk két oldala között kialakuló feszültség okozza az egyensúly felborulását. Attól függően, hogy melyik láb az érintett (jobb lábfej = múlt és férfi elv; bal láb = jelen és női elv), azt is megtudhatjuk, hogy melyik oldalunk az erősebb.

Mivel ellenállunk a gondolkodásmódunkat érintő változásnak, gondolataink és csontjaink megkövesednek, és ez mind a csontokat, mind az elménket elkoptatja. Megpróbálhatjuk befolyásolni a változás sebességét, ahogyan azokat is, akik a folyamat résztvevőiként a közelünkben vannak. A mások „engedetlensége" miatt felgyülemlő csalódottság és keserűség jelenik meg a gyulladt ízületekben. Úgy érezhetjük, hogy mások viselkedésének vagyunk az áldozatai, és dühösek vagyunk, mert nem felelnek meg az igényeinknek. Lehet, hogy mi magunk is változni szeretnénk, és utáljuk magunkat, amiért nem tesszük. Lehet, hogy mi is szeretnénk az árral úszni és ösztönösen a jelenben élni, de félelmeink és a változással szembeni ellenállásunk miatt megpróbáljuk megszabni a változás sebességét - ösztönösség nélkül, a múlton rágódva. Talán kíméletlenül kritizáljuk mind a magunk, mind a többiek viselkedését. Szeretetre és figyelemre van szükségünk, de nehezen kapjuk meg. Előfordulhat, hogy másokra szorulunk, és ezért magunkra és rájuk egyaránt neheztelünk.

(Érdekes, hogy a két dolog, amelytől az ízületi gyulladásban szenvedőnek távol kell tartania magát, a bor és a paradicsom. A paradicsomot néha a „szerelem gyümölcsének" is nevezik, a bor pedig köztudottan a csábítás és a szerelem eszköze, mint Bacchusnál, a bor és a mámor istenénél. Ily módon is meg van tehát kötve az arthritises betegek keze; még az asztal mellett sem dőzsölhetnek az annyira vágyott szeretetben.)

Esettanulmány

Stephanie-nak a bal lába nagyujjában és mind a két kezében (a jobb kezében súlyosabb) ízületi gyulladása volt. Egy autóalkatrészeket importáló ügynökséget vezetett. Sikeres volt, és fontosnak érezte karrierjét, ezért a hatvanas éveiben járva még mindig dolgozott. Az első férjétől elvált, a második férje pedig pár éve meghalt, és ő ismét férjhez ment. Bár harmadik férje támogatta volna, ő biztosítani akarta saját anyagi függetlenségét, ezért folytatta a munkát.

Büszke volt hosszú szőke hajára és külalakjára, rendszeresen edzett, és egészségesen étkezett. Ennek tökéletes ellentéteként dohányzott és ivott - vad tivornyák és az antialkoholizmus időszakai váltogatták egymást az életében; egyszóval alkoholista volt. Elmondta, hogy a munkája mindig is stresszes volt, és úgy gondolta, hogy ez a stressz okozza az ízületi gyulladást. Idővel elhitte, hogy a stressz egyszerűen az élet része.

Tovább kérdezgettem, és kiderült, hogy ezt a stresszt leginkább elfojtott és felgyülemlő dühe okozza, amelyet nem tudott kiadni. A férje nagyon változékony kedélyű ember volt, ám ő mindig elfogadta a szeszélyeit, és látszólag nem haragudott. Előfordult például, hogy vacsorát főzött, amikor a férje egyszer csak kijelentette, hogy mégis menjenek inkább étterembe. Vagy csendes estét terveztek kettesben, aztán a férj egy sereg éhes haverjával állított be. Stephanie nem próbálta meg kezelni a problémát, hanem inkább az ivásba menekült. Az elfojtott agresszió nagyon jellemző az arthritis tüzes jellegére és az ezt okozó fizikai gyulladásra.

Páciensem dühének vagy frusztrációjának nagy része abból eredt, hogy alkalmazkodnia kellett férje gondolataihoz és elképzeléseihez (amit a nagylábujj képvisel), és ez korlátozta őt. A női lényét jobban érintette, hogy gondolatait az életében jelenlévő férfiéhoz kell igazítania, ezért jelentkezett az arthritis a bal (női) oldalán, amelyet korlátozva érzett.

Amellett, hogy meg kellett felelnie férje szeszélyes igényeinek, elmondta, hogy az általa vezetett cég szükségleteire is oda kell figyelnie, amelyek gyakran ellentétesek a sajátjaival. Nem tartotta magát mártírnak, viselkedése azonban mást mutatott; nem áldozatként látta magát, hanem szüksége volt rá, hogy szükség legyen rá. Itt is a merev hitrendszer, a rászorulás és az elfojtott düh gyulladásos témái jelennek meg. Sok arthritises betegéhez hasonlóan páciensem története is rendkívül aktív életről tanúskodott. Fáradhatatlanul dolgozott otthon és az irodában, rendszeresen edzett, és az ügyfeleivel is sokat kellett foglalkoznia - folyamatosan csinált valamit. Az ivással próbálta elfojtani vagy eloltani a benne lévő tüzet/dühöt amiatt, hogy meg kell tennie ezeket a dolgokat. (Az ivást depresszióűző módszerként emlegette.) Fáradhatatlanul feláldozta a saját igényeit másokért. Ez a stresszes, aktív életmód ellentétes reakciót - merevséget és mozdulatlanságot - váltott ki. Mint az egyensúlyhiány esetén általában, a test nála is megpróbálta helyreállítani az elveszett egyensúlyt.

Fizikai aktivitása ellenére merevek maradtak a gondolatai. Az ízületi gyulladásos betegek gyakran szélsőségesen, a perfekcionizmusig menően lelkiismeretesek (ez sokszor magas lábboltozatukban és merev, a lábfejük tetején látható inakban nyilvánul meg). Ez a tökéletességre törekvés gyakran azzal az áldozattal jár, hogy saját szükség-

léteiket és vágyaikat háttérbe szorítják azért, hogy másoknak örömet okozzanak. Ez ismét elfojtott haraghoz vezet, amelyet túlzott udvariassággal és segítőkészséggel palástolnak, ami aztán gyakran depresszióba fordul.

Az elfojtott dühöt vizsgálva nagyon érdekes szimbolikára lelhetünk. A kezek mutatják az adás és elfogadás módját, és az arthritises kéz hajlamos ökölbe szorulni, mint a bokszolóké. így nehéz megnyílni és elfogadni. Bezárulnak, ezáltal nem tudják befogadni, amit mások adhatnak, és ők maguk sem adnak egykönnyen - nem időt vagy fáradságot, hanem saját érzelmi lényüket. Az ***ökölbe szorított kéz*** ugyanakkor az agresszió jele. Páciensem szoros öklei a belül rejlő elfojtott agresszióról üzentek, amelyet nem tudott elengedni. Tüzes ízületei gyulladása is az elfojtott haragról árulkodott. A fájdalom, amelyet érzett, az afeletti fájdalom volt, hogy valahol mélyen szeretett volna győzedelmeskedni azok felett, akiket szolgált, és akiknek az elismerésére annyira vágyott, hogy a saját igényeit is feláldozta érte.

Ezt ábrázolta nagyon világosan a lábujjában jelentkező aktuális fájdalom, amely a hétvégén ***fellángolt.*** Kötelességtudóan foglalkozott az ügyfeleivel hétvégén is, annak ellenére, hogy egyáltalán nem volt hozzá kedve. Csak ***olaj volt a tűzre,*** hogy az egyik ügyfélnek ráadásul egyáltalán nem tetszett az adott hétvégi program. Ettől dühbe gurult, de mint rendesen, most is elfojtotta haragját és neheztelését. A lábában jelentkező fájdalom az a fájdalom volt tehát, amelyet a legszívesebben az ügyfelére irányított volna. Azzal, hogy nem mondott semmit, az ellenséges érzelmeket magára zúdította.

Az ízületi gyulladásos betegeknek gyakran van bűntudatuk agressziójuk miatt, ezért ennek ellensúlyozásaként mások kegyeit keresik, ami csak növeli haragjukat - és ezzel az ördögi kör be is zárult.

A sav tüzes elem, és az arthritises betegek szervezete gyakran igen savas jellegű, ami megint csak az általuk hordozott tüzet vagy haragot jelzi. A nyomott kedélyállapot is az elfojtott agresszió jele. A depresszió kifejezés a latin ***deprimo*** tőből ered, amelynek a jelentése: lenyomni. Amit pedig lenyomunk vagy elnyomunk, az előbb-utóbb valahol biztosan elszabadul vagy kifejeződik. Az elfojtott agresszió depresszióhoz vezethet - a harag tüze, egyensúlyát vesztve, a depresszió vizes ellenpontjába siklik.

Bár a biztonságával kapcsolatban (mások elismerése) elismerte szükségleteit és érzelmeit, az afelett érzett haragja, hogy mások igényeit szolgálta ki, és az elfogadással kapcsolatos problémái miatt páciensem nem nagyon akarta feltárni ezeket az érzelmeket. Minél több kérdést tettem fel neki, és minél közelebb jutott a megválaszolásukhoz, annál nagyobb lett az ellenállása az egész folyamattal szemben. Elfogadtam a hozzáállását, mert rájöttem, hogy hatvan év szokásait nem lehet egyetlen ülés alatt levetkőzni, és hogy a változás nem olyasmi, amit bármelyikünk - főleg egy merevséggel küszködő ember - boldogan fogadna.

Remélem, hogy beszélgetéseink felkeltették valamelyest az érdeklődését, és egyszer majd hajlandó lesz továbbvinni a folyamatot. Ennek köszönhetően több szabadság és kevesebb fájdalom várna rá elkövetkező éveiben.

Hagyományos gyógyítás

Ma már rengeteg allopátiás készítménnyel enyhíthető a fájdalom és lassítható az arthritis súlyosbodása. A homeopátiás gyógymódok is sokszor beválnak, és számos hatékony kezelés létezik, többféle elemen alapulva, ideértve a szelént, a ligetszépe olajat, a réz karkötőt vagy az avokádót. Segíthet továbbá a reflexológia, a masszázs és a reiki is, és ajánlatos mellőzni a dohányzást, valamint a paradicsom, a burgonya és a bors fogyasztását.

Érzelmi gyógyulás

Meg kell keresnünk saját felszabadításunk útját - jó ötlet olyan módszerekkel próbálkozni, amelyek a test hajlékonyságát hangsúlyozzák, mint például a jóga. Meg kell találnunk továbbá önmagunk kényeztetésének és megajándékozásának, valamint az immár haszontalan múlt elengedésének módját is. Meg kell kérdeznünk magunktól, hogy miért vagyunk annyira boldogtalanok, és hogy elutasítjuk-e a megbocsátás vagy a változás lehetőségét. Tegyük fel magunknak a kérdést, hogy milyen eseményekhez, helyzetekhez és fájdalmakhoz ragaszkodunk. Mit kell tennünk ahhoz, hogy szabadon mozoghassunk, elengedjük a gondjainkat, és Istenre bízzuk magunkat? Miért jó nekünk, ha mindezt ***nem*** tesszük?

Meg kell értenünk, hogy mások elítélése és hibáik leltározása valójában a saját magunk feletti ítéletünket tükrözi. Ennek a sebnek a begyógyításához el kell kezdenünk értékelni a pozitívumainkat, hogy ne azon rágódjunk, amik nem vagyunk. Tanuljunk meg bízni az élet folyamatában, vegyük észre a szépséget és szeretetet önmagunkban és a többiekben, tekintsünk együttérzéssel életünk küzdelmeire, és értékeljük az ismeretlen felfedezésének izgalmát! Amint lábunk is mutatja, nem könnyű út ez, de ha elengedjük a múltat, sokat könnyíthetünk terhünkön.

Lábgomba (epidermofitózis)

Felvetődő kérdések

Szomorúság és sérelem amiatt, hogy a többiek jóváhagyására és elismerésére vágyunk erőfeszítéseinkkel, gondolatainkkal és ötleteinkkel kapcsolatban, de mégsem kapjuk meg azt.

Fizikai okok

A lábgomba általában az utolsó négy lábujj között támadja meg a bőrt a lábfejen. Szélsőséges esetben a lábujjkörmöket is érintheti; ilyenkor a körmök kezelés híján megvastagodhatnak és eltorzulhatnak. Érintkezés útján más testrészekre, például az ágyékra vagy a hónaljra is átterjedhet. Úgy vélik, hogy nedves padlójú helyeken járkálva lehet elkapni, például edzőtermekben, közös zuhanyozókban, uszodákban, szaunákban, vagy a fertőzött személyek törülközőjét, illetve cipőjét használva.

A lábgomba a nedves helyeket szereti. Másodlagos fertőzésként bakteriális fertőzés is felléphet, ami súlyosbítja a tüneteket, és nehezíti a gyógykezelést. A gombafertőzés természete és a láb nyirkossága miatt a lábgomba nagyon nehezen kezelhető.

A szó eredete és jelentése

Az érzelmi jelképrendszer meghatározásához először vegyük szemügyre a gombák természetét, valamint annak a lábujjnak a jelentését, ahol a gombafertőzés a leggyakrabban megjelenik. Az angol nyelvben a „gomba" és a „szivacs" szavak egyaránt a görög ***spongos*** tőhöz köthetők. A szivacs élősködő, valaki mást szipolyoz, parazita, vagyis egy másik lény vagy személy vagyonán és könyörületességén él (annak ellenére, hogy egy régebbi értelmezés szerint a szivacs volt az áldozat, akiből a másik kiszívta az élet esszenciáját). A lábgomba angol elnevezése, vagyis az „atlétaláb" szintén érdekes kérdéseket vet fel. Fizikai szinten nyilvánvaló az összefüggés, hiszen a sportolók sok időt töltenek a lábgomba által olyannyira kedvelt edzőtermekben és öltözőkben. Az „atléta" szó eredete az ***athlein*** ige, amelynek a jelentése: díjért versenyezni. Amikor díjat szeretnénk nyerni, egy másik ember elismeréséért harcolunk erőfeszítéseink jutalmául. Ha nem nyerjük el a díjat vagy a dicséretet, az nagyon fáj.

Érzelmi okok

Ha lábgombánk van, nézzük meg, hol facsar ki vagy szívja el az erőnket valaki, akinek az elismerésére vágyunk. Van-e olyan, aki - érzelmileg vagy fizikailag - parazitaként él a nyakunkon, kedvességünket kihasználva? Mivel a lábgomba leggyakrabban a lábujjak között és alatt (a gondolkodásunkat és a gondolataink kifejezését képviselő területen) jelentkezik, az elismerés iránti vágyunk rendszerint ötleteink és gondolataink díjazására vonatkozik.

Amikor látni akartam, hogy milyen az első könyvem, a ***Healing Habits*** fogadtatása, elég gyakran küzdöttem a lábgombával. Vajon becsmérlő vagy dicsérő fogadtatásban lesz részük a könyvemben bemutatott különböző szokások érzelmi kiváltó okaival kapcsolatos elképzeléseimnek? Túl nagy nyomást gyakoroltam magamra, hogy megírjam a könyvet gyermekeim nevelése és a rendes állásom mellett? Milyen érzés lenne, ha rossz fogadtatást kapna, vagy milyen lenne, ha kivívnám az olvasók és kritikusok elismerését? Azt kellett megtanulnom, hogy felhagyjak az eredményhez való ragaszkodással.

A bőr hámlik és reped, és ezek a sebek fájdalmasak. Azt is figyeljük meg, hogy hol fáj és sebes a lábfejünk. A lábujjak közötti vágásszerű hasadások mutatják, hogy úgy érezzük, az adott helyzet ízekre szedett, és egyben eltávolított azoktól, akik szerintünk fukarkodnak a dicsérettel vagy kihasználnak minket. Amint mondtam, a gomba csakis nedves környezetben tud megélni, a nedvesség pedig az érzésekre és könnyekre utal. Úgy tűnik tehát, hogy a lábgomba túltöltött érzelmi környezetben szaporodik.

A lábujjak képviselik gondolatainkat és életünk részleteit. Fájdalmat és haragot szülhet bennünk, ha valaki lecsapolja ezeket. Úgy érezzük, helyenként felhasadunk. Mivel a fertőzés gyakran a talpunk legtetejéig, a lábujjak tövéig terjed, ahol a szívcsakra található, az elfogadás és elismerés hiánya vagy a kihasználtság érzése mélységes szomorúsággal járhat. A bőr ráadásul az érzelmi kérdések rétegeire emlékeztetve lehámlik, és otthagy minket csupaszon, fájón, sebezhetőn. A pirosság jelzi, hogy itt is megjelenhet a harag.

A megvastagodó lábkörmök arra utalnak, hogy újabb védőréteget növesztettünk magunk köré abbéli fájdalmunkban, hogy nem ismernek el vagy élősködnek rajtunk.

Az egyes lábujjak jelentését és a gomba megjelenési helyét ismerve még pontosabb képet kaphatunk arról, hogy honnan ered a baj.

A leggyakrabban a két legkisebb lábujj között vagy alatt jelenik meg a lábgomba. Ez nem véletlen, hanem azért van, mert a lábgomba az ember elismerés iránti vágyát jelzi, amihez mások is kellenek: a család vagy valamilyen szervezet. Ezért jelenik meg azok alatt a lábujjak alatt, amelyek a családot, a közösségeket (például hitközség), a munkatársakat és kétszemélyes kapcsolatainkat képviselik. Ha a középső ujj is érintett, akkor a magunkkal való kapcsolatról is szó lehet. Néha mi vagyunk saját magunk legnagyobb ellenségei, hiszen mi sem adjuk meg magunknak a vágyott elismerést. Folyton rájárunk az erőforrásainkra, de nem ismerjük el az eredményeinket.

A cukorbetegség néha olyan viszkető sebet okozhat, amely csúnya lábgombának tűnhet. Ha nem vagy biztos a dolgodban, mindenképpen keress fel egy orvost.

Lábgomba a negyedik és harmadik csakra lábujj (második és a harmadik lábujj) között

(negyedik/harmadik csakra témái)

Az önbecsülésünket és az önmagunk elfogadását befolyásoló gondolatainkra vonatkozik. Ilyenkor nem ismerjük el saját ötleteinket és eredményeinket. A meghittséggel és szeretettel kapcsolatos gondolatokhoz is kötődhet, ha úgy érezzük, hogy lecsapolnak vagy kihasználnak minket.

Lábgomba a harmadik és második csakra lábujj (második és harmadik lábujj) között

(harmadik/második csakra témái)

Az önbecsülésünkre, személyes egységünkre és a másokkal való kapcsolatainkra vonatkozó gondolatokkal, illetve az elismerés megvonása vagy a kihasználtság által kiváltott érzéseinkkel függ össze. Arra is vonatkozhat, ami bosszant és elkeserít minket. Összefüggheti a pénzzel is. Van valaki, aki az elképzeléseinket vagy ötleteinket felhasználva megcsapolja anyagi forrásainkat? Olyan partnertől szeretnénk elismerést, aki nem adja meg? Idegesít, ha úgy látjuk, hogy nem ismernek el?

Lábgomba a második és első csakra lábujj (negyedik és kislábujj) között

(második/első csakra témái)

Nagy csoportokra vagy testületekre vonatkozik, valamint a családra és a csoportok tagjaira. A cég, ahol dolgozunk, teljesen lecsapolja szellemi kapacitásunkat? Úgy érezzük, hogy élősködik rajtunk a családunk? Azt várjuk, hogy munkatársaink vagy családtagjaink elismerjék az eredményeinket, és bosszant, ha ez nem történik meg?

Esettanulmány

Egy páciensem lábgombás fertőzése a napfonat és a mellékvese területén jelent meg. Ez utóbbi egy nagyobb érme méretű mérges-vörös körré változott, és mindkettő rettene-

tesen fájdalmas volt. Páciensem (nevezzük Allannek) járt orvosnál, aki arra gyanakodott, hogy valamilyen nemi úton terjedő betegség okozta a fertőzést. Allan elszörnyedt, mivel nem volt hűtlen a feleségéhez, ezért nem értett egyet az orvos diagnózisával. Ám a mérges, hámló területet a felírt krémek egyike sem gyógyította meg.

Amikor jobban megismertem Allant, kiderült, hogy nagyon stresszes marketing munkát végez, és folyamatosan retteg, hogy nem éri el a főnökei által kitűzött célokat. Természetéből adódóan finom, művészi érzékkel megáldott ember volt, akihez nagyon nem illett választott foglalkozásának erőszakos, megterhelő jellege. Nagyon jó intellektuális képességű, kiemelkedően kreatív férfi volt, mégis ritkán érdemelte ki ötleteivel főnökei elismerését. Lábgombásodása (egy későbbi vizsgálat során beigazolódott, hogy az volt) idején egy nála fiatalabb férfi kapta meg a közvetlenül felette lévő pozíciót. Ez a fiatalember minden lehetőséget kihasznált, hogy visszaéljen a rangjával, és tett róla, hogy Allan alkalmatlannak és alacsonyabb rendűnek érezze magát. Csak az volt a baj, hogy Allan fejében volt az összes ötlet, amelyeket a főnöke elképzelni sem tudott. Ezért Allan gondolatait elorozta, és úgy tüntette fel, mintha ő találta volna ki őket. Allan, aki természetéből adódóan kerülte a konfliktusokat, elfogadta ezt a helyzetet, hogy állását megtarthassa.

Életének ebben a szakaszában tűnt fel jobb lábán az élénkpiros gombakör. A napfonat területén lévő jel mutatta a munkájával való becstelen bánásmód miatt érzett dühét. A gomba - akárcsak új főnöke is - megtámadta a határait. A mellékvese-terület érintettségének tanúsága szerint Allan nagyon félt attól, hogy elveszítheti állását (biztonság - első csakra), ha főnökét azzal fenyegeti, hogy felfedi az igazságot. Amint bőrének rétegei egymás után lehámlottak, magát egyre sebezhetőbbnek, a helyzetet pedig egyre fájdalmasabbnak érezte. ***Felmarták*** a védelmi vonalait.

Amint Allan megértette, miért alakult ki a lábgombája, az fokozatosan el is tűnt, ő pedig nagyon óvatosan elkezdett szembeszegülni főnökével. A sors úgy rendezte a dolgot, hogy a céget nemsokára eladták, és az adásvétel egyik áldozata pont az a bizonyos fiatalember lett. Allan sokkal magasabb pozícióba került, és amíg tartottuk a kapcsolatot, a gomba többé nem jelentkezett. Később azt hallottam róla, hogy elhagyta a marketing területét.

Gyógyulás

Ahhoz, hogy a lábgomba eltűnjön, el kell engednünk a másokkal szemben támasztott, elismerés és elfogadás iránti igényünket. Amíg másoktól várjuk az elismerést és az érzelmi jutalmat, osztályrészünk folyamatosan a manipulált, lecsapolt ember szerepe lesz. Ameddig hagyjuk, elszívják az erőnket és élősködnek rajtunk; a nehéz ebben az, hogy el kell fogadnunk: ***saját,*** elismerés utáni vágyunk teremtette elő ezt a helyzetet. Ha ezt el tudjuk fogadni, elkezdhetünk bízni saját magunkban, és véghezvinni elképzeléseinket attól függetlenül, hogy mások mit gondolnak. Ismerjük el fájdalmunkat és sérelmeinket, majd engedjük el őket. Adjuk meg magunknak a vágyott elismerést, és hagyjuk jóvá eredményeinket anélkül, hogy másokra vágynánk.

Lábnyom

Felvetődő kérdések

Benyomás, amelyet a világra teszel.

Megfigyelések

Lábnyomaink képviselik azt a lenyomatot, amelyet életünk ösvényén haladva magunk mögött hagyunk. Amikor a hírességek az ismert épületek előtti nedves betonba nyomják kezüket vagy lábukat, hosszú időre nyomot hagynak maguk után. Amikor egy gyermek cipőjét, kezét vagy lábát bronzból vagy gipszből kiontjuk, megpróbálunk abba az emlékbe vagy lenyomatba kapaszkodni, amelyet akkor hagytak.

Az ősi nyomvadászok egy állat lábnyomára pillantva sok mindent el tudnak mondani a zsákmány természetéről és lelkiállapotáról. Bennünk már nem él ez a képesség, bár azzal, hogy a másik cipőjére nézve felismerjük, hogy Nike-t vagy Gucci-t visel-e, mi is nagyon sok mindent meg tudunk állapítani az illetőről.

A nagy lábnyom azt jelzi, hogy gazdája tekintélyes nyomot hagy maga után, a kicsi pedig azt, hogy talán finomabb, de nem kevésbé értékes lenyomatot hagy hátra. Van, akinek a lába finom nyomot hagy a homokban, míg másoké mélyen besüpped. Minél mélyebb a lenyomat, annál nehezebbnek érezheti hátrahagyója a cipelt terhet, de az is lehet, hogy gyakorlatias, szilárd emberrel állunk szemben, vagy hogy a nyom gazdája szereti uralni a helyzeteket és irányítani a többieket. A könnyű lenyomat levegős, felhőkben járó, bizonytalan, vagy akár megvilágosodott személyre is utalhat. Azt is meg kell figyelnünk, hogy a talp mely részei nyomódnak mélyebben a talajba. Ha a sarok hagy mélyebb nyomot, a talppárna meg alig látszik, akkor az adott személy a családdal, a vallási csoporttal vagy a munkatársakkal, illetve egyéb csoportokkal kapcsolatos problémákat hurcol. Fordított esetben a szívügyek jelentenek számára nagyobb terhet. Előfordulhat, hogy az egyik láb nyomában ezek jobban megmutatkoznak. Ilyenkor az is kiderül, hogy az adott teher férfias és múltbeli (jobb), vagy nőies és jelenbeli (bal) kérdésekkel függ-e össze.

Ha a lábujjak hagyják a legmélyebb nyomot, nagy gondolkodóval vagy olyasvalakivel állunk szemben, aki az elképzeléseivel mély benyomást szeretne kelteni. Ha a talp éle mélyed hangsúlyosan a talajba, a láb gazdája az irányítással kapcsolatos terheket cipelhet, míg a lúdtalpas lábnyom jó alapokkal rendelkező vagy alapokra vágyó emberre utalhat.

Ugyanazon a területen áthaladva néhányan sokkal több dolgot szednek össze, mint mások, azaz jóval koszosabb lesz a lábuk. Ez sem véletlen, hanem inkább azt jelzi, hogy mennyire képes az adott személy felfigyelni a dolgokra, vagyis mennyire érzékeny a környezetére. Akinek egy szobán átsétálva tiszta marad a talpa, azt nem sok minden érinti meg a körülötte zajló dolgokból, ám ha előzőleg tiszta volt, de a séta során bepiszkolódott, az fokozott érzékenységgel reagál a legtöbb helyzetre. Volt egy páciensem, akinek, akár hordott cipőt, akár nem, mindig eredendően tiszta volt a lába - jó srác volt, de egyáltalán nem hangolódott rá a többi emberre, és ezzel feleségét néha az őrületbe kergette.

Néhány ember lábnyomán az öregujj kicsit előrenyomul, ő vagy az istenséget keresi, vagy új ötletekkel, tervekkel vagy elképzelésekkel szeretne előrukkolni. A kifelé forduló jobb láb olyan személyre utal, aki még mindig a múltban él vagy az után sóvárog. Akinek a bal lába áll kifelé, az megelőzi saját korát, azaz a jövőben él. Két befelé forduló láb nyoma visszahúzódó embert jelez, vagy olyan valakit, aki nem mer megmutatkozni. Aki kacsázva jár, annak mindkét lábfeje kifelé hajlik. Az ilyen ember nagy egységben él családjával és közösségével, vagy nagyon szeretné, hogy családja észrevegye őt.

Próbálj meg valakinek a lábnyomában járni, és meglátod, mennyi mindent megérthetsz vele kapcsolatban. Ha legközelebb a tengerparton napozol, próbára teheted a tanultakat, és sok mindenre rájöhetsz a többi mezítlábast illetően!

Lábujjhosszúság

Felvetődő kérdések

Kreatív potenciál. Vezetési képességek. Egyéni elképzelések. Esetleges önteltség.

Fizikai okok

A Morton lábujj, vagyis ha a negyedik csakra lábujj hosszabb, mint az öregujj, elég gyakori. Némelyeknél azonban ez túlságosan nagy nyomást és fájdalmat okoz a lábujjcsont tövénél, a lábpárnánál.

Érzelmi okok

Minél hosszabbak a lábujjaid, annál hosszabbak az antennáid, és ily módon annál jobbak a lehetőségeid arra, hogy ráérezz az univerzumból jövő gondolatokra, elképzelésekre, és hozzájuk férj a „nagyvilágban". A hosszú lábujjú emberek hajlamosabbak a kreatív gondolkodásra, míg azok, akiknek nagyon rövid a lábujjuk, ezen elképzelések megvalósításában jeleskedhetnek. Hosszú lábujjú társaik gyakran a felhőkben járnak, újabb gondolatok után kutatva, de nem képesek megküzdeni a gondolatok megvalósításához szükséges gyakorlati részletekkel.

A hajlott lábujjak azt jelzik, hogy kreatív lehetőségeinket visszafogják - vagy mások, vagy mi magunk, mert félünk, hogy nemcsak a saját kreációnkért, hanem annak lehetséges kudarcáért is felelnünk kell. Lehet, hogy folyton a fellegekben járunk, mint valami szórakozott professzor, és csak nagy nehézségek árán tudjuk ***megvetni lábunkat*** a valóság talaján. Lábujjaink megpróbálnak a földi valóságba kapaszkodni, igyekezvén visszatartani attól, hogy elússzunk valami elméleti, éteri irányba.

A ***Nagyon nagy ő*** című filmben Hal, a főszereplő barátja elmeséli, hogy azért vetett véget a kapcsolatának egy igen vonzó lánnyal, mert annak hosszabb volt a negyedik csakra lábujja, mint a nagylábujja. Akár véletlenül hibázott rá a forgatókönyvíró, akár tudatosan írta ezt, Hal barátjának igaza volt; a hosszú negyedik csakra lábujj jó vezetési képességeket jelez és egyáltalán nem olyan nőre vall, akire Hal vagy a haverja vágyott!

Esettanulmány

A kreativitás nem csupán annyit jelent, hogy valaki tud-e például festeni vagy sem. Ezt a képességet gyakorlatilag minden szakmában ki lehet aknázni. A sebésznek nagyon kreatívan kell gondolkodnia ahhoz, hogy egy-egy műtétet jobban végre tudjon hajtani; az újságírónak esetleg teljesen szokatlan nézőpontból kell ábrázolnia valamit, amikor egy ügy után kutat, és így tovább. Az alábbiakban leírt esetnél pontosan azt a hibát követtem el, hogy túlságosan szűklátókörűén értelmeztem a kreativitást.

Egy harmincas évei elején járó fiatalember jött el hozzám. Különlegesen hosszú lábujjai voltak, ezért megkérdeztem tőle, hogy feltárta-e valaha kreatív képességeit. Azt mondta, hogy egyáltalán nem kreatív, hiszen a könyvelés világában mozog: mégis nagyon hosszú, teljesen egyenes lábujjai voltak. Kreatívnak KELL lennie - gondoltam. A beszélgetés során kiderült, hogy nagyon jó képességekkel rendelkezett a pénzszerzés terén, amint azt különböző befektetési tervei is tükrözték. Az ő korában nagyon kevesen érik el saját erejükből, hogy ne KELLJEN dolgozniuk. A fiatalember egy időre visszavonult, hogy újabb ötleteken dolgozzon. Úgy tűnt, semmi sem kényszeríti arra, hogy fizetett állást keressen. Tudta jól, hogy amikor szüksége lesz rá, jön majd egy ötlet, és ha azt munkába állítja, még gazdagabb lesz. Nem tudta megérteni, hogy a többi ember mit talál ebben olyan nehéznek!

Nagylábujja is hatalmas volt, ami azt jelezte, hogy nagy valószínűséggel megtestesíti az ötödik csakra archetípusát, az alkimistát vagy mágust - a szó szoros értelmében arannyá változtatta a közönséges fémeket, ilyen értelemben tehát igenis kiemelkedően kreatív volt. Ezzel már egyetértett, és elmondta, hogy ez magyarázatot ad arra a viszonylagos könnyedségre, amellyel vagyonát előteremtette.

Gyógyulás

Mindegy, mekkorák a lábujjaink - igenis, mindnyájunkban megvan az ötletek és elképzelések megragadásának és kivitelezésének képessége! Ám egy dolog a velünk született képesség, és megint más dolog annak kiaknázása. Bizony, sok teknősbéka hagyta már le a nyulat!

Lúdtalp

Felvetődő kérdések

Támogatás és az alapok felépítése.

Fizikai okok

Születésünkkor mindannyian lúdtalpasok vagyunk - ez a jelenség a csecsemők kiszolgáltatottságát jelzi. (A többi állatfajjal szemben az ember sokkal hosszabb ideig képtelen egyedül a túlélésre.) A lábboltozat gyermekkorban fejlődik ki, és 12-13 éves korunkra általában teljesen kialakul.

A lúdtalpasok általában úgy érzik, hogy nincs támaszuk az életben, vagy a körülöttük lévők nem segítenek nekik - mint a sebezhető csecsemőkorban, amikor folyamatos ellátásra szorulunk. Ugyanígy nagyon sok idős ember lesz lúdtalpas, amint addigi támaszukat elveszítik. Mintha beomlana (vagy a földhöz vonzódna) a talpuk, ahogyan megpróbálnak gyökereket keresni és támogatásra lelni. Mivel úgy érzik, hogy nincsenek szilárd alapjaik, többnyire a személyes határok problémáival küszködnek.

Esettanulmány

Miriam csodás fogorvosi karriert futott be, egész élete a páciensei körül forgott - különösen a válása óta, hiszen egyedül kellett eltartania két gyerekét. A volt férjével és problémás gyerekeivel való nehéz kapcsolata alaposan megtépázta önbecsülését, ezért nem volt nehéz megérteni, hogy miért dolgozik olyan keményen a fogorvosi rendelőben, élete azon területén, ahol magabiztos volt és jól érezte magát. Magasra tette a mércét magával szemben, és kíméletlenül hajtott, hogy megfeleljen a saját követelményeinek. A sok munka és az évek alatt felhalmozódó feszültség megtámadta az egészségét, ezért kénytelen volt betegszabadságra menni, hogy a gyógyulásán dolgozzon.

A hónapokból évek lettek, és a felismerés, hogy nem lesz képes visszatérni a régi szerepbe és megfelelni az ezzel járó kötelességeknek, arra kényszerítette, hogy eladja a praxisát egy üzlettársának. Az oly sok éven át gondozott pacientúra most másvalaki irányítása alá került. A mások gyógyításának szentelt időt nem kapta vissza, ráadásul érthető dühöt és keserűséget érzett amiatt, hogy a szükség idején sem a páciensek, sem a munkatársak, sem a család nem állt mellette, sőt még kerülte is. Azelőtt is érezte, hogy nincs támasza, de olyan elfoglalt volt, hogy nem törődött vele. Most ébredt csak rá, mekkora keserűség gyűlt fel benne. így már nem csodálkoztam alacsony talpboltozatán, amely az életéből hiányzó támogatást tükrözte.

Fizikai gyógyulás

A hagyományos gyógymódok nem sok jóval kecsegtetnek azon kívül, hogy elvégeztetik az előírt gyakorlatokat, és esetenként talpbetéteket ajánlanak.

Érzelmi gyógyulás

Az életben folyamatosan támogatnak minket, de ennek gyakran nem vagyunk tudatában. Talán úgy érezzük, hogy egyedül vagyunk, támasz nélkül, és összeomlik az életünk, pedig talán csak egy korszak végén járunk, s az átmeneti időszak életünknek egy talán sokkal élvezetesebb, új fejezetét nyitja meg. Ha ilyen életszakaszban jársz, javasolom, feküdj le a földre vagy dőlj egy nagy fának, és érezd a természet nyújtotta szilárd, kényelmes támaszt, majd ismerd el és jelentsd ki, hogy életed útján akkor is van támaszod, ha esetleg nem úgy jelenik meg, ahogyan tervezted.

Magas lábboltozat

Felvetődő kérdések
Perfekcionizmus.

Fizikai okok
A magas lábboltozat lehet örökletes, de kialakulhat úgy is, hogy a lábfej izmai valamilyen idegrendszeri vagy izomzati probléma miatt összehúzódnak. Ez természetes sajátosság is lehet, mint például a hosszabb lábujj. Vannak, akik úgy gondolják, hogy a magas sarkú cipő fokozhatja, vagy bizonyos esetekben akár ki is alakíthatja a magas boltozatot. A boltozat magasan emelkedik a talaj fölé, és a sarok néha befelé hajlik, amelyet a karomként behajló lábujjak tovább fokozhatnak.

Érzelmi okok
Egy futócipőket gyártó cég prospektusából idézve: a magas lábboltozatú vagy merev lábú emberekre jellemző a „korlátozott mozgás, továbbá az, hogy nem képesek jól feldolgozni a megrázkódtatásokat (változást)" - ezzel a cég akaratlanul is bemutatta az ilyen emberek érzelmi beállítottságát. Magas lábboltozatunk arról árulkodik, hogy tökéletességre vágyunk, és akár erőnkön felül is teljesítünk azért, hogy jól menjenek a dolgok. Tökéletesség iránti vágyunkban a gondolkodásunk is megmerevedik - tudjuk, hogy mit hogyan csinálunk, és ezen nagyon nehéz változtatnunk. Az élet a változásról szól, ezért nagyon fájdalmas lehet, ha egy változó és tökéletlen világban megpróbálunk statikus pontként helytállni - még akkor is, ha elmondhatjuk, hogy csakis a mi szempontunkból tökéletlen a világ. A lábfejen hangsúlyosan kiemelkedő és a lábujjak felé elnyúló csontos „hegygerincek" azt jelzik, hogy a rendszerezettség iránti igényünk csapdába ejtett. Lúdtalpas társainkkal ellentétben ez a merevség olyan határokat szab, amelyek miatt - a biztonságtól függve - ellenállunk minden változásnak.

Esettanulmány
Jillt az anyja küldte el hozzám, mert aggódott a lánya miatt. Amikor elkezdtünk dolgozni, rögtön feltűnt süppedt mellékveséje, lábai fehérsége és talpának fakó, száraz bőre. Egyértelmű volt, hogy kimerült és kiégett. Két, háromévesnél kisebb gyereke volt, és délelőttönként dolgozott. Érthető, hogy kimerült volt, de sok nő van hasonló helyzetben, és nem mindenkinek merülnek ki ilyen mértékben az energiakészletei. (Be kell vallanom, hogy életem hasonló szakaszában én sem voltam éppen energiabomba!) Jill magas lábboltozata azonban arra utalt, hogy a probléma valószínűleg komolyabb, mint az anyasággal általában együtt járó feszültség.

Megkérdeztem tőle, hogy vágyik-e a tökéletességre. Nevetve vallotta be, hogy igen. Mindennek jól kellett mennie, ezért végtelenül idegesítette, hogy gyerekei azonnal szétdúltak mindent, amit éppen rendbe tett. Folyamatosan játékok kerültek elő, csak hogy szétszórtan heverjenek mindenütt, vagy elővették a ruhákat onnan, ahová anyjuk

éppen tette őket, hogy azokat is vígan szétszórják. Jill úgy érezte, nem lehet boldog addig, amíg a lakás nincs tökéletes rendben. Céljának nyilvánvaló elérhetetlensége idegesítette, mi több, a férjére is neheztelni kezdett, mert a férfit láthatóan nem zavarta a szemétdomb növekedése, sőt, még hozzá is tette a maga részét.

Jill a beszélgetésünk során rájött, hogy a tökéletes otthon iránti vágya tulajdonképpen annak a kivetítése, hogy ő maga szeretne tökéletes lenni. Beszéltem neki a tökéletesség irreális illúziójáról, hiszen ahhoz, hogy valami tökéletes legyen, nyilvánvalóan teljesnek, késznek kell lennie. Márpedig sem a mi világunkban, sem az isteni világban nincs készen semmi - mindenki és minden a folyamatos változás állapotában létezik. A napnak vége, de új nap kezdődik; a virág meghal, de a magjai újfent kihajtanak. Az az elvárása tehát, hogy tökéletes legyen, nemcsak irreális volt, hanem illuzórikus is. És itt van még a kérdés, hogy ugyan kinek a mércéje szerint ítéljük meg ezt a tökéletlenséget? Az én tökéletességről alkotott képem jelentősen eltérhet a tiédtől. Számomra tökéletes étel egy házilag gyúrt tészta egy egyszerű, de izgalmas szósszal. Lehet, hogy te utálod a tésztát, és inkább egy porhanyós marhaszeletre szavazol. Melyikünk választotta vajon a tökéletes ételt?

A beszélgetés során Jill ráébredt, milyen nagy feszültséget okozott neki ez az egész, nem beszélve az otthoni boldogtalan légkörről. Elhatározta, hogy egy pár fokkal lejjebb engedi a mércét, és a felszabadult időt inkább önmaga kényeztetésére fordítja. Elkezdett játszani a gyerekekkel, ahelyett hogy szidta volna őket...

Gyógyulás

Többféle talpbetét létezik a magas lábboltozat okozta esetleges fájdalom enyhítésére. Érzelmileg ez a probléma azonban azt kívánja, hogy lazulj el, és ne tűzz ki több elérhetetlen célt, hogy a kudarc aztán letörjön! Értsd meg, hogy az emberek olyannak szeretnek, amilyen vagy, és nem azt nézik, milyen tökéletes a környezeted.

Összenyomott lábujj

Felvetődő kérdések

A gondolatok/hit/elképzelések szó szerint összezúzódnak, félretolódnak, elnyomódnak és elfojtódnak. Nincs tere az elképzeléseink valóra váltásának vagy követésének, mert más ujjak (és az általuk jelképezett dolgok) elnyomják őket. Ártalmas bánásmód.

Fizikai okok

A bütyök gyakran összenyomott lábujjakkal párosul. Mivel a bütyök kifelé nyomódik, az öregujj befelé fordul, és elnyomja a mellette lévő lábujjakat. Sokaknak azonban bütyök nélkül is összenyomódnak a lábujjai. Az én eseteim között az volt a leggyakoribb, hogy a második lábujj elnyomta a harmadikat, aminek következtében ez utóbbi alig látszott ki a második lábujj alól.

Érzelmi okok

Az összenyomott vagy „fojtogatott" lábujjak arra utalnak, hogy elnyomják a gondolatainkat. Lehet, hogy nincs tere a gondolkodásnak, vagy nyomják el és harsogják túl az ötleteinket, saját gondolkodásmódjuk elfogadására kényszerítve. Ha a negyedik csakra lábujjunk préselődik össze, lehet, hogy nehéz szeretnünk saját magunkat. Lehet, hogy a párunk elnyomja a gondolatainkat, de az is előfordulhat, hogy nehezen fejezzük ki a saját érzéseinket és igényeinket. Ha a harmadik csakra lábujjunk érintett, nincs önbecsülésünk, és nem tudunk harcolni azért, amiben hiszünk. Az is lehet, hogy miközben folyamatosan másoknak igyekszünk megfelelni, akik a földbe döngölik az elképzeléseinket, elveszítettük az énképünket. Ez jelentős mennyiségű elfojtott agressziót eredményez. Ha a második csakra lábujjunk az elnyomott, talán megengedtük, hogy lábbal tiporják a gondolatainkat, de az is lehet, hogy mi magunk ***fojtottuk vissza*** őket, hogy mások elképzeléseit fogadjuk el. A ***kislábujj*** elnyomottsága azt jelzi, hogy hátat fordítottunk saját hitünknek, majd elfojtottuk saját elképzeléseinket, hogy családunk hitvilágába könnyebben beilleszkedjünk.

Esettanulmány

Lara a harmincas évei vége felé járó üzletasszony volt. Több ruházati kiskereskedelmi boltot vezetett, és pénzügyei nyilvánvalóan sikeresek voltak. Azért jött el hozzám, mert egy ismerősétől - aki rájött, hogy Larának mire van szüksége - ezt a kezelést kapta ajándékba. Larának öt testvére volt. Édesanyjuk rákban halt meg, amikor ő még csak tizenhárom éves volt. Ő vállalta magára három kisebb testvére nevelését (bátyja és nővére már főiskolára jártak). Amikor megláttam, nehéz volt elhinni, hogy ez a szerény, visszahúzódó, bizonytalanul viselkedő nő tényleg ilyen pozícióban dolgozik.

A jobb lábán a negyedik lábujja (szívcsakra) nem látszott ki a nagylábujja és a harmadik lábujja alól. Ha felülről néztem lábfejét, ez a hátranyomott lábujj szinte alig látszott. Miután beszéltem neki a bal és a jobb lábfej jelentőségéről, megkérdeztem, nem érzi-e úgy, hogy párja esetleg elnyomja őt. Mennyire érzi, hogy a férje kényezteti, és mennyire nyomja el őt? Elmondta, hogy kényeztetésről szó sincs, és magában már elzárkózik házassága elől, mert az nem adja meg neki a vágyott szeretetet és meghittségét. A szívreflexen lévő hatalmas bőrkeményedések mindkét lábán szintén azt hangsúlyozták, hogy meg kell védenie magát. A bőrkeményedések sárga színe miatt megkérdeztem, hogy torkig van-e helyzetével, amire igennel felelt. A bőrkeményedés fényes volt, ami szintén a férjével való súrlódásra utalt. Ezt Lara el is ismerte.

Óriási bütyök volt a bal lábán. Amikor megértettem, hogy ez nem a múltjához kötődik, megkérdeztem, hogy van-e valaki a környezetében, aki uralkodó és kritikus vele szemben. Elmondta, hogy a férje folyton hibákat talál benne - ami elnyomott második lábujja miatt egyáltalán nem volt meglepő. A kapcsolat agyonnyomta őt. Utaltam arra, hogy férje kritikáinak ellensúlyozására talán túlságosan is igyekszik elnyerni a helyeslését, amelyet a férfi megtagad tőle. Azt mondta, hogy így van. Megbeszéltük, hogy ezzel a manipulatív viselkedéssel mennyire uralja őt a férje. A feszültség mögött valójában az az érzés bújt meg, hogy csak a munkahelyi sikerei teszik őt értékessé. Ha felmondana -

amit megengedhetett volna magának teljesen elértéktelenedne. Férje szemében soha nem lehetett tökéletes, mert a férfi képtelen volt elfogadni a saját értéktelenségét vagy hibáit. Ezért teljességgel lehetetlen küldetés volt a szerelmére pályázni.

Húzódott egy függőleges vonal az első három lábujja és a másik kettő, a nagylábujja és negyedik/szív lábujja között. Megkérdeztem, hogy megosztottnak érzi-e valamilyen módon élete két területét, mire elmondta, hogy szinte kettétépi a spirituális fejlődés és a munka/stressz/házasság ellentéte, mert férje még nem áll készen a változásra, és fél az ő spirituális „kalandozásaitól". Lara lábfeje itt és egyéb területein teljesen fehér volt, ami a mellékvese reflexzónájának süppedtségével együtt kimerültséget jelzett.

Bal talpán a lábpárna alatt kereszteződő vonalak arra utaltak, hogy nem tudta biztosan, merre folytassa útját. Lara megerősítette, hogy így volt. Bal lábán a második lábujj nyaka alatt a bőr egy sávban olyan feszes volt, hogy szinte fojtogatta a lábujjat. Megkérdeztem, hogy nehéznek találja-e őszintén kimondani, amit érez, mire elmondta, hogy könnyebb elnyomni (lenyelni) érzéseit - ami nagyon is megfelelt annak, amit a lábujjnyak láttán éreztem.

Kislábujjai külön álltak a többitől (a bal lábán szembetűnőbben), ezért megkérdeztem, hogy több levegőre lenne-e szüksége családja vagy munkatársai körében, vagy netán úgy érzi-e, hogy eltávolodott tőlük. Az első felvetésemet érezte igaznak, mert régen olyan népes volt a család, most pedig az igénybe vevő irodai munka mellett érzi úgy, hogy több térre van szüksége, ha gondolkodni akar.

Beszélgettünk kritikus férjéről, aki fenyegetésként élte meg Lara sikereit. Az eredményeire neheztelve folyamatosan kritizálta feleségét, hogy az rosszul érezze magát. Ezért, mint a kisujja, ő maga is elhúzódott a férjétől mind szexuálisan, mind érzelmileg. Egyre jobban hajszolta a sikert, feláldozva mindazt, amit valóban fontosnak tartott: a gyerekekkel és a barátokkal töltött időt, és így tovább. Könnyebb megoldásnak tűnt a munkába menekülnie, mint érzelmi és családi problémáival foglalkoznia.

Mindezeket teljesen megértette. Miközben később megmasszíroztam, úgy érezte, mintha hatalmas súlyoktól szabadult volna meg. Amikor elment, sokkal könnyebbnek érezte magát, és elhatározta, hogy a megoldásokon fog dolgozni ahelyett, hogy kikerülné házassága gondjait. Azt is eltökélte, hogy ezután több időt fog egyedül tölteni mindennap, hogy magára és az érzéseire összpontosíthasson.

Gyógyulás

Ha valamelyik lábujjad össze van nyomva, ideje megvizsgálnod életedet: mely területén érzed magad elnyomva vagy korlátozva, mint egy növény, amelyet sok más növény közé zsúfoltak be, ezért harcolnia kell a fényért, hogy növekedhessen. Ki uralkodik rajtad? Mi jogosítja fel erre? Mi zajlik le a lelkedben ennek következtében? Melyik fontosabb: a teljes és szabad vagy a biztonságos élet? Csak egyetlen idő létezik: a most. Holnap már késő lesz. Carpe diem! Szabadítsd fel magad a korlátok alól, amelyet mások révén magadnak állítottál. Ha te nem teszed meg, nem valószínű, hogy bárki megtenné érted. Tarts szünetet, gondold át az életedet. Adj magadnak időt és teret a tiszta gondolkodásra, hogy kitaláld, milyen jövőre vágysz.

Ráncok és vonalak

Felvetődő kérdések

Határok. A konfliktusok kérdésköre. Irány-/gondolatmenet-váltás.

Érzelmi okok

Sokkal könnyebb egyenes talajon járni, mint egy dimbes-dombos tájon hegyet mászni. A lábunkon is a „hegyek" vagy ráncok képviselik életünk régi vagy jelenlegi buktatóit. Nem meglepő, hogy a ráncok olyan gyakoriak a kapcsolatokat (ide értve a magunkkal ápolt kapcsolatot is) képviselő részeken! Ezek a „hegyhátak" nehezítik az életünket és veszik el energiánkat, ezért legközelebb, amikor egy-egy kimerítő kérdéssel kerülünk szembe, kérdezzük meg magunktól, hogy a befektetett idő és energia függvényében érdemes-e megmásznunk a hegyet.

Lábfejünk második csakrát jelképező területén gyakran láthatunk hatalmas fodrokat, amelyek a kapcsolatokkal, pénzzel, szexualitással, illetve a velük járó bűntudattal kapcsolatos nehézségeinket jelzik. A ráncok az élet kihívásait mutatják a sima, hegyvölgyek nélküli utazással szemben. A nők gyakran hurcolnak bűntudatot, különösen a gyerekeket jelző területen. Akkor is ráncok jelenhetnek meg lábfejünknek ezen területén - jelezvén, hogy beragadtunk a kitaposott kerékvágásba -, ha képtelenek vagyunk továbblépni, és hátrahagyni érzelmi batyunkat.

Ha vonalat húzunk egy papíron, az kettéválasztja a lapot - ugyanez igaz a lábunkon megjelenő vonalakra is. Talán el akarjuk választani egymástól életünk különböző területeit, vagy megoszt minket egy-egy probléma. Maguk a vonalak is felhívhatják a figyelmet egy adott kérdésre, ily módon segíthetnek a megközelítésben. A vonalak akadályokat, gátakat és blokádokat jeleznek - amelyek visszafogják mozgásképességünket -, a torok területén pedig (lábujjak nyaka) a véleménynyilvánításunkat fojtogató „zsinórokat" képviselik. A második csakrán keresztülhúzódó mély, függőleges ráncok a kapcsolatainkban jeleznek megoldandó problémákat. A harmadik csakrán futó vízszintes vonalak azt mutatják, hogy önértékelési vagy az önmagunk iránti szeretettel kapcsolatos nehézséget kell megoldanunk. A negyedik és harmadik lábujj között jól kivehető vonal azt mutatja, hogy nem vagyunk hajlandók szívünkkel és érzelmeinkkel törődni. Nem akarjuk érezni őket, mert megrémítenek, ezért leválasztjuk vagy levágjuk őket.

A vonalak néha képekké állnak össze: egy háló például csapdába esettségünket mutatja, egy tölcsér pedig azt, hogy kiszipolyoznak minket. A szórványos vonalak szétszórtságunkra utal, egy-egy „V" alak pedig azt mutatja, hogy nem tudjuk, melyik utat válasszuk. A szívreflexen átfutó vonal megtört szívünket jelzi.

Esettanulmány

Első eset: vonal a szíven. Mindig elszomorít, hogy annyi embernél látok a szívcsakrát átszelő vonalat. Az egyik ilyen vonalat egy középkorú asszony, Claire, talpán láttam. Ő férjével és gyermekeivel együtt visszaköltözött Skóciába, az asszony szülő-

hazájába. Ott azonban az egyik katasztrófa a másikat követte, ezért végül összepakoltak, és visszamentek Ausztráliába, a férj hazájába. Claire nagyon szomorú volt emiatt és az elszenvedett pénzügyi veszteség miatt. Haragudott férjére, amiért nem tudott Skóciában boldogulni, és nagyon bántotta őt a honvágy. Szívcsakráján, az öregujja és a negyedik csakra lábujja között futó mély és bőrkeményedéssel tetézett ránc jelezte, mennyire megosztja érzelmeit az a helyzet, hogy nem abban az országban él, ahol szeretne.

Claire beismerte, hogy összetört a szíve; élete teljesen más irányt vett, mint tervezte, és ez szinte sokkolta őt. Érdekes módon mély, hálózatos vonalak is voltak a lábfején. Amint említettem, ez azt jelzi, hogy úgy érezzük, csapdába kerültünk. Claire elmondta, hogy ez a háló pontosan ábrázolja az érzéseit - ott ragadt egy országban, ahol nem akart lenni, egy férfival, akire haragudott. Bár úgy tűnt, problémájára nincs megoldás, fájdalmát már az is enyhítette, hogy érzéseit megoszthatta valakivel, akinél megértésre talált.

Második eset: vonal a napfonat és a szívcsakra között. Ha életünkből hiányzik az öröm, mintha életerőnket csapolták volna le. Semmiért sem tudunk lelkesedni (az angol ***enthusiasm,*** „lelkesedés" szó a görög ***enthous*** tőből ered, amelynek jelentése: „istentől megszállottan"), és úgy érezzük, hogy kevés isteni energia van az életünkben; ahelyett hogy magasabb énünk uralkodna, negatív egónk kerül a „trónra". Ezért csak a negatívumot, a reménytelenséget, a különválást, a kudarcot és a hiányt látjuk mindenben. Leváltunk az istenségről; ***kiégtünk;*** tüzünk kihunyt, energiánk kiapadt, és most vizes passzivitásunk kilendít az egyensúlyból. Lábfejünk petyhüdt lesz, és ha a talp bőrét megnyomjuk, időbe telik, amíg az eredeti állapot visszaáll. A lábfejek, kimerültségünket tükrözve, fehérek vagy színtelenek. A mellékvese területe süppedt, vagyis már régóta a „üss-vagy-fuss" törvényei szerint élünk.

Kim lába pont ilyen volt, ráadásul mindkét talpán egy-egy mély barázda futott a napfonat fölött, ami azt mutatta, hogy elhatárolta magát a szívétől vagy az érzéseitől. Több másik vonal is húzódott a talpa közepén. A nagylábujja és a második lábujja között, a szívcsakráján volt egy hatalmas, bőrkeményedéses vonal, amely lenyúlt a harmadik csakráig, jelezvén, hogy a fenti megosztás az energiakészleteit is igénybe vette. Kim esetében a helyzet addig romlott, hogy a végén krónikus kimerültség-szindróma alakult ki nála. A siker vágyától hajtva, illetve kompenzálandó a kudarctól való rettegést és az alkalmatlanság érzését, Kim sokat és keményen dolgozott lakberendezőként, hogy ügyfeleit megtartsa.

A krónikus kimerültség-szindróma azonban több puszta kimerültségnél; a saját magasabb és alacsonyabb rendű énünk között zajló belső spirituális konfliktusról szól. Ha nem követjük saját spirituális igényeinket, könnyen egónk csapdájába eshetünk. A spirituális énünkkel való kapcsolat hiányát kitöltendő, fizikai és érzelmi énünk megszállottjaivá válunk. Az élet ilyenkor mindig az ***ÉNről*** szól; az ***én*** betegségemről, az ***én*** igényeimről, az ***én*** problémáimról. Az egóhoz hasonlóan mi is „különlegesnek" látjuk magunkat. Nagyon nagy szükségünk lehet a figyelemre, egónk azonban nem hagyja, hogy figyelmet kérjünk.

Ebben az esetben Kim válaszvonala a magasabb énje és az egója közötti megosztlást szimbolizálhatta. A mindkét lábának agyalapimirigy-zónáján látható vastag bőrkeményedések, valamint a meredeken befelé hajló öregujjak mutatták, mennyire gátolta ezzel saját spiritualitását. Túlságosan félt a felfedezéstől, vagyis attól, hogy nem irányíthatja, és esetleg nem viheti „sikerre" a folyamatot. Miként Ádám és Éva, mi is leváltunk arról, ami igazán értelmet adna az életünknek, amely a szörnyeteg óriás, vagyis az egónk elleni küzdelemről szól. A regék lovagjához hasonlóan nekünk is le kell ölnünk a hatalmas sárkányt. Mivel nem lépett erre az ösvényre, Kim élete értelmét vesztette. Nehezére esett minden, és könnyebb volt feladni, mint továbbmenni, mert a kihívás elfogadása nagy bátorságot és elhivatottságot kívánt. Talán az, hogy árulta a cégét, és jelezte, hogy szeretne hozzám járni reiki- és lábkezelésre, azt jelentette, hogy kezdett megbarátkozni a kihívással.

Harmadik eset: vonalak a vastagbélen. Natasha bal lábán, a talpközép alsó részén és a sarkán - a vastagbél területén - mély barázda húzódott. Bár a jobb lábán is volt egy vonal, a bal oldali sokkal szembetűnőbb volt. Olyan mély volt, mint egy vágás, és meg is kérdeztem, hogy érte-e valamilyen baleset. Amikor azt mondta, hogy nem, egy esetleges műtét után érdeklődtem. Három hónappal azelőtt, hogy felkeresett, tényleg megműtötték - eltávolítottak egy elrákosodott részt a vastagbeléből. Elmondta, hogy a vonalak nagyjából a műtét idején jelentek meg lábfején, és sokat gondolkodott rajta, hogy vajon mi okozhatta. Most már tudta.

Egy másik mély vonal a szíve alatt és a napfonat felett húzódott, miként az előző esetben is. Amikor rákérdeztem párkapcsolatának jellegére, elmondta, hogy egy ideje nagyon boldogtalanok férjével, és már a válás is szóba került. Natasha úgy érezte, hogy vastagbélbetegsége részben a kapcsolatára vonatkozó problémákhoz köthető. Nem tudta megemészteni és elengedni azt a haragot és sérelmet, amelyet férje okozott neki. Ha teljesen meg akar gyógyulni, Natashának mindenképpen meg kell találnia a módját, hogy érzelmeit feldolgozza.

Gyógyulás

Ahhoz, hogy teljesek lehessünk, egésszé kell válnunk. Ha vonalakat látunk, az általánosságban szólva mindig azt jelzi, hogy vannak bizonyos területek, amelyekkel nem érzünk „közösséget". Kérdezzük meg, hogy miről váltunk le. Hol rejlik a megosztottság? Kettős életet élünk? Leválasztottuk eszünket a szívünkről? Még mindig ketté vagyunk szakítva, például válásunk után? Ezekkel a kérdésekkel foglalkozva meg is indulhat a megosztottság gyógyulási folyamata. Ha a vonalak hálószerűek, tegyük fel magunknak a kérdést, hogy csapdában érezzük-e magunkat, és hogyan tudnánk kiszabadulni.

Sarkantyú

Felvetődő kérdések

Mozgásképtelenség. Tenni akarás, de rettegés a cselekvéstől. Ragaszkodás a múlthoz.

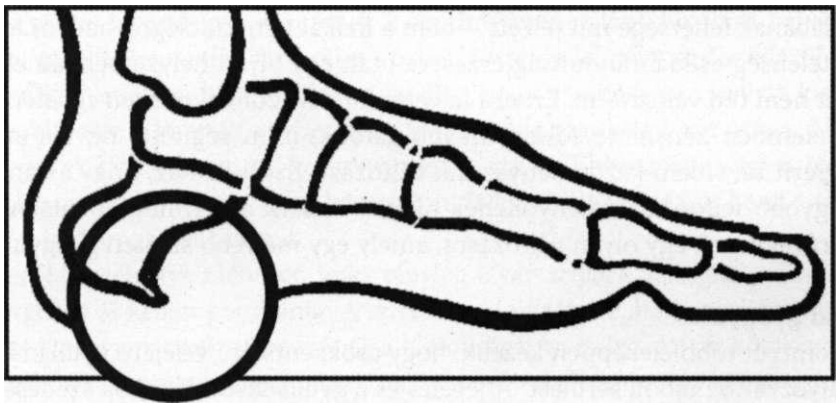
Fizikai okok

A sarkantyú hegyes csontkinövés a sarok hátulján (Achillesín-gyulladás) vagy a talpon, a sarokcsont területén (talpi izompólya). A talpi izompólya rostos, kötőszövetből álló ín, amely hosszában fut a talpon a saroktól a lábujjakig. A csontos kinövést okozhatja az ín és a sarokcsont találkozási pontjának elcsontosodása, ami a talpi izompólya idült gyulladásának eredménye lehet. Kifejlődik egy éles, tüskeszerű sarkantyú vagy csont, és bár a sarkantyú mint olyan fájdalommentes lehet, a talpi izompólya területének gyulladása olyan érzést kelt, amely leginkább egy éles, szúró fájdalomhoz hasonlít a sarkon, és ez rettenetes kínná változtatja a járást. A fájdalom fekvés vagy üldögélés után gyakran erősödik.

Gyulladás kialakulhat valamilyen sportsérülés, gyulladásos betegség (például ízületi gyulladás vagy ízületi merevséget okozó csigolyagyulladás), vagy akár a túlsúly okozta túlzott nyomás, illetve a hirtelen súlynövekedéssel járó terhesség miatt a lábra nehezedő nyomás eredményeképpen is. Emellett a hosszú, szinte vagy teljesen fizikai megterhelés nélkül töltött időszak utáni hirtelen rendszeres testedzés, vagy a lábfej forgatóizmának túlzott igénybevétele is hozzájárulhat a gyulladás kialakulásához.

Érzelmi okok

Ahogyan a „sarkantyú" kifejezés is jelzi, arra kell sarkallnunk magunkat, hogy az ismerős terepről kimozduljunk, és megtapasztaljuk az ismeretlent. Talán ezért olyan gyakori a sarkantyú a sportolók között, akik folyton hajtják magukat, vagy előre kell nyomulniuk, hogy a kitűzött célt elérhessék. A túlsúlyos emberek körében az lehet a sarkantyú kialakulásának oka, hogy fásultságuk ellenére rá kell venniük magukat a mozgásra, és ehhez nehéz elegendő energiát összegyűjteniük. A csontosodás azt jelzi,



41. ábra: Sarkantyú

hogy megkövesedtünk, azaz mozgásképességünk korlátozott, mi pedig úgy érezzük, hogy megrekedtünk. A sarkantyú mutatja, hogy mennyire belegyökereztünk a talajba, ahol éppen állunk; nincs az a fizikai vagy lelki fájdalom, amely képes lenne kimozdítani. Ha valaki sokáig nem edzette a testét, nagyon nehezen veszi rá magát a mozgásra, miután belesüppedt a lustaság kellemes állapotába.

Esettanulmány

Jane-nek a legtöbb ember szerint mindene megvolt - szép otthon, pénz, barátok, rengeteg tennivaló, odaadó férj, vagyon és gyerekek, akik ehhez mérten jólneveltek voltak. Amikor eljött hozzám, mégis úgy éreztem, hogy valami mélyebb értelmet keres az életben. Élete teljesnek tűnt, de spirituális szempontból üres volt. Kapcsolatai felszínesek voltak, férje pedig, aki mindenben irányította őt, félénkké és bizonytalanná tette azzal kapcsolatban, hogy miként változtasson az életén. Nagyon is a tudatában volt a hatalmas súlynak, amelyet cipelt.

Először némi vonakodást éreztem benne az ülés lefolyásával kapcsolatban, mert úgy vélte, ez a vizsgálat nagyon kevés eredménnyel járhat élete problémáit illetően. Éreztem, hogy fél a folyamattól, ezért mindent megtettem, hogy el tudjon lazulni.

Amikor ránéztem a lábaira, fehérségük volt a legszembetűnőbb. Megkérdeztem, hogy kimerültnek érzi-e magát, mire ő nemmel válaszolt. Ez megdöbbentett, mivel nagyon ritkán látok ilyen fehér lábfejet. Mély barázdák futottak talpán a második és harmadik csakra területén. Mélységük miatt inkább hasadékoknak tűntek, és a jobb lábán több volt belőlük. Megkérdeztem, hogy rosszul áll-e a kapcsolatok terén, mire azt felelte, hogy igen. Ez nyilván kényelmetlen téma volt a számára, és nem akart jobban belemenni.

Elég nagy bőrkeményedések voltak a sarkán, ezért elmagyaráztam neki a jelentésüket az előrehaladás nehézségével kapcsolatban, különös tekintettel az első csakra biztonságigényt jelző jellegére. Akkor elmondta, hogy mindkét lábáról levetette a sarkantyúit.

Amikor arra utaltam, hogy a sarkantyúknak esetleg szintén közük lehet a mozgékonysághoz, elismerte, hogy nem könnyen mozdul vagy változtat. Ekkor jöttem rá, hogy lábának fehérsége mit jelzett - nem a fizikai kimerültségre, hanem inkább a reménytelenség és kiábrándultság érzésére utalt egy olyan helyzetben, amelyen érzése szerint nem tud változtatni. Ezzel a felvetésemmel azonnal mélyen egyetértett. Ebben az értelemben kényelme sokkal inkább gátolta, mint segítette őt. Ha az élet nem kényszerít rá, ritkán kezdeményezünk változást. Ezért van az, hogy az angyalok néha nagyobb felfordulást kénytelenek okozni - nem azért, hogy bántsanak, hanem hogy rávegyenek egy olyan változásra, amely egy mélyebb szinten gyógyító hatású.

Fizikai gyógyulás

A sarkantyút többféleképpen kezelik, hogy csökkentsék a velejáró gyulladást, és megakadályozzák az újbóli sérülést. A jegelés és a gyulladáscsökkentők szedése csökkenti a fájdalmat, és leviszi a gyulladást. Talpbetétekkel csökkenthető a sarkantyúra, sarok-

emelőkkel pedig az Achilles-ínra nehezedő nyomás, így enyhítve a sarok hátsó részén lévő fájdalmas sarkantyú terhelését. Műtétre csak a sarkantyú krónikus gyulladása esetén kerül sor.

Érzelmi gyógyulás

Nem mersz mozdulni? Visszatart, amit érzékelsz? Örökre ugyanabban a helyzetben akarsz maradni? A változás érdekében neked kell megtenned az első lépést. Lehet, hogy ez félelmetes - de annyira, hogy inkább megmaradnál a jelenlegi helyzetben?

Szálkák és tüskék

Felvetődő kérdések

A megszállás vagy betolakodás érzése. Külső fenyegetés.

Érzelmi kérdések

A szálka vagy tüske betolakodó elem, amely nagy fájdalmat okoz. Ha tüske fúródik a bőröd alá, tedd fel magadnak a kérdést, hogy mi okoz ekkora kényelmetlenséget vagy sebet. Valamilyen kényes helyzet, vagy valaki, aki különösen bosszantó ***szálka a szemedben***[7]**.** A tüskék és szálkák váratlanul fúródnak húsunkba, ezért az is lehet, hogy meglepetésszerű vagy váratlan meglátásaid vannak egy adott helyzettel kapcsolatban. Minél nagyobb a tüske vagy szálka, annál jobban fáj, és annál komolyabb érzelmi helyzetről lehet szó.

A szó eredete és jelentése

A ***splinter*** (szilánk) angol kifejezés a ***split*** (felhasít) igéből eredeztethető, ha tehát szilánk vagy szálka fúródott a lábunkba, az arra utal, hogy ízekre darabol minket egy adott helyzet.

Esettanulmány

Első eset: Egyszer egy női páciensemnek 2 centiméteres szilánk fúródott bal lábának a szívcsakra területébe, amikor nyaralás közben hirtelen lelépett egy szikláról a tengerparton. Olyan mélyen belefúródott a lábába, hogy a sebészeten kellett kiszedni, és pár öltéssel össze is varrták a sebet. Szegény, hetekig mankóval járt utána. Nyilván nagyon ***megszúrta*** valami, amitől komolyan ***fájt a szíve.*** Több napig az ágyat nyomta, és ezalatt kényszerítette magát, hogy lelassuljon, áttekintse az életét, és benne azt a bizonyos, igen fájdalmas helyzetet is.

Az életéről beszélgetve ráébredt, hogy tényleg olyan ***szívbeli*** válsághelyzetbe jutott, amelyet sürgősen át kellett gondolnia. A ***szívét majd kettétépte,*** hogy pszichológusként immár húsz éve ugyanannak a pozíciónak a biztonságában dolgozott, és kötelezettségei voltak a családjával szemben, ugyanakkor nagyon erősen élt benne a vágy, hogy megismerje önmagát és feltárja a lehetőségeit. Bevallottan ízekre szaggatta ez a helyzet.

Második eset: Egy, a korai harmincas éveiben járó kis hölgy is hasonló balesetet szenvedett, bár eltérő okok miatt. A 2 centiméteres szilánk, amely a talpközép felső részén (harmadik csakra) fúródott a jobb lábába, a harmadik lábujja vonalában, olyan mélyre került, hogy szintén egy sebésznek kellett eltávolítania. A seb elfertőződött, és csak a gyors orvosi beavatkozás állította meg az üszkösödést.

A betolakodó szilánk a lép zónáját szúrta, amely a harag kifejezésével áll összefüggésben. Mivel a harmadik csakra területén, a harmadik lábujj vonalában fúródott be, a sérülésnek köze volt ahhoz, hogy úgy érezte, önbecsülése és magabiztossága csorbát szenvedett. A jobb lábát érte a baleset, tehát nyilvánvalóan egy férfi lehetett a dologban és valamilyen régi, megoldatlan ügyet is érintett, amely nemrégiben újra felütötte a fejét. Rettenetesen feldúlta az érzelmeit, és mélyen megsebezte őt, amikor megértette, mennyire mérgező volt ez a kapcsolat (férje mindvégig hűtlen volt hozzá a házasságuk alatt).

A gyors orvosi beavatkozás ellenére az azt követően kialakuló komoly fertőzés azt az érzelmi mérget tükrözte, amely a helyzetéből áradt. A fertőzés következtében kialakuló penetráns szag is azt mutatta, hogy mennyire bűzlött a helyzete. Miután ezt felismerte, képes volt megszabadulni nemcsak a férjére irányuló beteges és bűzös gondolataitól, hanem fizikailag is el tudta távolítani őt az életéből.

Gyógyulás

Azonosítsd be azt a személyt vagy helyzetet, aki ***szálka lehet a szemedben,*** és érzelmi munkával távolítsd el vagy orvosold a helyzetet. A seb tisztaságát biztosítandó, gondoskodj a probléma eltakarításáról. A tüske méretétől függően lehet ez komoly ébresztő is, amely arra sarkall, hogy változtass az életeden, vagy nézz szembe egy adott problémával.

Szemölcs

Felvetődő kérdések

Betolakodás. A gyűlölet vagy utálat kifejezése. Amikor felemészt az iszony.

Fizikai okok

A szemölcsöket egy vírus okozza, amely általában parányi vágásokon vagy horzsolásokon keresztül támadja meg a bőrt. Talpi szemölcsként csak a szó szoros értelmében a talpon megjelenő szemölcsökre utalunk, amelyek gyakrabban alakulnak ki gyerekeknél, mint felnőtteknél. A legtöbb esetben ártalmatlanok, bár fájdalmasak lehetnek, különösen akkor, ha a talp teherviselő részein, például a sarkon vagy a talppárnán jelennek meg. A szemölcsöt néha összetévesztik a tyúkszemmel. Ritkán, de előfordul, hogy komolyabb, rosszindulatú képleteket is szemölcsnek néznek - ha kételyeid vannak, a legjobb szakorvoshoz fordulni a kórisme végett.

A talpi szemölcsök szürke és barna árnyalatokat felvevő, kiemelkedő területek a talpon. A közepükben több fekete pötty látható. A talpi szemölcsök igen ellenállók

lehetnek a kezelésekkel szemben; számtalan allopátiás, homeopátiás és gyógynövényes kezelést kipróbáltam - alig változó sikerrel amikor a gyerekeim lábán megjelentek. És ha meg is szabadulunk tőlük, bármikor visszatérhetnek.

A lábgombához hasonlóan erről is azt mondják, hogy össze lehet szedni piszkos talajon vagy meleg, nedves helyeken, például edzőtermekben és uszodákban. Kezelés hiányában növekedhetnek és elszaporodhatnak, amikor hordozójuk hanyagul hozzájuk ér, és így terjeszti a vírust - de a vakarástól kiserkenő vérben is ott lehetnek. Mindezek ellenére, amikor a lányomnál megjelentek, senkit sem fertőztek meg, pedig közösen használjuk a fürdőszobát.

Érzelmi okok

Sokat elárul a problémáról az a tény, hogy a vírusok kívülről támadó szervezetek. Amikor szemölcsünk van, szó szerint betolakodó van életünk valamely területén, és mi nem érezzük képesnek magunkat a hívatlan „látogató" kitessékelésére. Mivel a szemölcsök áttörnek a bőrön, a határok témaköre is érintett. Lehet, hogy ki akarunk állni egy bizonyos helyzettel vagy személlyel szemben, de képtelenek vagyunk rá. A szemölcs okozta fájdalom is azt jelzi, hogy mennyire fájhat az adott helyzet.

A boszorkányokat gyakran ábrázolják szemölccsel, és régen azt gondolták, hogy a békák vagy varangyok okozzák a gombás fertőzést. A társadalomból kivetett és nemkívánatosnak, ellenszenvesnek tartott varangy és a csúnya boszorkány saját magunk olyan aspektusaira emlékeztethet, amelyeket visszataszítónak vagy elfogadhatatlannak találunk. A mitológia mindkét lényt a csúfsággal és saját magunk sötét, árnyékos oldalával hozza összefüggésbe. Egyszóval lehet, hogy nem valami külső dolog, hanem sötét, ronda gondolatok szálltak meg. Az, hogy a lábfej mely részén jelennek meg, jelezheti, hogy pontosan mely vonásainkkal/aspektusainkkal nem vagyunk kibékülve. Amikor a tökéletlenségeivel (szemölcseivel) együtt is elfogadunk valakit, akkor olyannak fogadjuk el, amilyen.

A gyerekek gyakran védtelenek a saját terükbe betörő testvéreikkel szemben. Előfordulhat, hogy mély és sötét gondolatokat táplálnak azok ellen, akikkel szüleik figyelméért versenyeznek, miközben szeretik őket. Ha szemölcseink vannak, általában a családon belül keresendő az a személy, aki háborgat minket.

Lábpárnán megjelenő szemölcsök: a puha, húsos lábpárna a szívhez és a tüdőhöz kapcsolódik (szív/négyes csakra). Ezen a területen önmagunk gyűlölete, a szeretetlenség és a szégyenkezés - ami miatt aztán igazán nehezen fogadjuk el magunkat - apró jelei a szemölcsök. Az is lehet, hogy szívterületünkre hatolt be érzelmileg valaki, akivel szemben tehetetlenek vagyunk.

Esettanulmány

Első eset: volt egy páciensem, akinek a szívreflexe igen szemléletesen ábrázolta sok sérülést okozó kapcsolatát. Rebecca, ez a tündöklő szépségű nő, holisztikus gyógyítóként dolgozott. A bevezető vizsgálat után észrevettem egy szemölcsöt jobb lábának szívterületén. A szemölcsök, mint tudjuk, betolakodásra utalnak, különösen a szív területén.

Ez idegenkedést, akár iszonyt is okozhat azzal szemben, aminek nem vagyunk képesek ellenállni. A betolakodó csápjai átjárják a bensőnket, és lerombolják határainkat.

Megkérdeztem, úgy érzi-e, hogy jelenlegi kapcsolatában betolakodnak a területére, és ettől idegenkedik-e, vagy visszataszítónak találja-e a másik tetteit. Elmondta, hogy nagy bánat érte és kínokat élt át, amikor kiderült, hogy egy szeretője tudatosan megfertőzte egy nemi úton terjedő betegséggel. Nagyon dühös volt és felháborodott nemcsak a betegség miatt, hanem azért is, hogy belement egy olyan viszonyba, amelyről tudta, hogy behatol majd az intim szférájába, és lerombolja a határait. Az egész szívterületét elborító sárga bőrkeményedések is haragját és sebezhetőségét mutatták. A bőrkeményedések mellett a szívterület alsó része nagyon lapos volt, mintha elszívtak volna belőle minden örömteli érzelmet. (Ennek ahhoz is köze lehet, hogy saját energiáit kimerítve kezelte pácienseit.)

Amikor egy hét múlva megkérdeztem, hogy van, elmondta, hogy a bőrkeményedés lehámlott a szívterületről, és a szemölcs is elkezdett leválni. Úgy érezte, ez azt jelzi, hogy életének ez a része megmozdult, és most az a dolga, hogy hagyja ott, ahová tartozik - a múltban.

Második eset: Jessica csinos, a korához képest magas és nagyon okos tízéves kislány volt, bár az iskolai eredményei nem ezt tükrözték - nehézségei voltak a tanulással. Az anyja elmondta, hogy magának való gyerek, és nehezen vesz részt a társas tevékenységekben. Többnyire egyedül üldögél a szünetekben, és bár régebben volt két közeli barátja is, most már egyikük sem abba az iskolába jár. Ritkán hívja meg magához a barátait, ehelyett ideje nagy részét inkább egyedül, az állataival és álmodozással tölti.

Élete egyetlen nagyobb megrázkódtatása kisöccse születése volt - ez mélyen megviselte. Mivel nagyon anyás volt, a közte és testvére közötti négy esztendő elegendő volt ahhoz, hogy az új jövevény hatalmas érzelmi vihart okozzon Jessicában, aki nyilván úgy tekintett az öccsére, mint aki befurakodott az anyjával való kapcsolatába. Az öcs sok időt, törődést és figyelmet igényelt, és Jessica akarva-akaratlan új, kevésbé jelentős szerepbe kényszerült annak ellenére, hogy mindent megtett eredeti státuszának megőrzéséért. A boldog, lelkes és nyitott gyermekből csendes, visszahúzódó, zárkózott kislány lett. A cseperedő kisfiú durván bánt a nővérével, aki sztoikusan viselte a csípéseket és ütéseket (bár alkalmanként titokban vissza-visszacsípett). Amennyire „rossz" volt az öcs azoknak a szemében, akik nem látták Jessica furcsa, agresszív megnyilvánulásait, annyira tündéri volt a kislány.

Most, hat évvel később, Jessica jobb lábfején négy szemölcs jelent meg - az egyik a harmadik lábujj begyének alsó részén. A testvérharc a kislány életének fontos területévé vált, és teljesen kiütötte a nyeregből, amikor megérezte, hogy öccsének teljesítménye túlragyogja az ő sikereit, és már nem kapja meg a szüleitől azt az elismerést, amelyre annyira vágyott. A szemölcsök képviselték a gyűlölet apró megnyilvánulásait, amelyet testvére és az anyja iránt érzett, aki elárulta őt, amikor még egy gyereknek adott életet. Úgy érezte, hogy öccse, aki teljesen felforgatta az ő életét, betolakodott

az otthonába. A szemölcsök azt is megmutatták, hogy a „betolakodó" felemésztette Jessica önbecsülését.

A második szemölcs a szív vagy negyedik csakra lábujj nyakán azt jelezte, hogy nem tudta jól kifejezni a haragját; inkább magában fortyogott. Hogyan közölhetné hitvány és kellemetlen érzéseit ő, aki a jó és aranyos gyerek szerepében tündököl, különösen az iránt, akit a szülei annyira szeretnek?

A harmadik szemölcs ugyanennek a lábujjnak a begyén volt, pont a közepén. A negyedik/szív lábujján lévén, ez a személyes kapcsolataira utalt, valamint arra, hogy ő milyennek látja ezeket. Úgy érezte, öccse sok korábbi örömétől megfosztotta őt. Ez a helyzet aláásta önbecsülését, és bizonytalanná tette az önmagáról alkotott képét. Nem tudta, hogyan viszonyuljon ehhez, vagy kihez fordulhatna, mivel apja nagyon elfoglalt volt, és nem sok ideje maradt Jessica számára.

A negyedik, hatalmas szemölcs a lábpárnája alatt volt, a napfonat területén. A napfonat a harmadik csakrában található, és az önbecsülést, illetve az igazunk kiharcolásának képességét jelképezi. Emellett a haraghoz is köze van. Jessicának nyilvánvalóan problémája volt a düh kifejezésével, és az „angyal" szerepét vette magára zsarnok öcscsével szemben. Mivel az angyalok nem verekednek, nem harapnak, nem dühöngenek és nem csipkednek, természetes úton nem tudta kiadni feltorlódott haragját. Ehelyett magába fojtotta, és a düh aztán szemölcsök formájában tört utat magának az erős, szigorúan őrzött, maga építette falakon.

A lábát nézve elöntött miatta a szomorúság. Tudnivaló, hogy ugyanezen a lábán a szív reflexzónáját kemény bőr fedte, jelezvén, hogy sebezhetősége miatt vagy az őt érő verbális és érzelmi támadással szemben mekkora szüksége volt önvédelemre. Ezen a lábán a csecsemőmirigy is védelmező falat kapott; védenie kellett a saját idejét és terét, vagyis ez mutatta az egyedüllét iránti igényét. Nem sokkal azelőtt, hogy eljöttek hozzám, úgy elvágta a jobb lábát a vállat képviselő részen, hogy össze kellett varrni.

Az, hogy ***vállára vette*** a harag és a gonosz gondolatok terhét és közben bűntudatot érzett, amiért ennyire gyűlölte az öccsét, ***szétszaggatta*** az énjét. Ezen a lábán egy vonal futott keresztül a szívcsakrán, ami azt jelezte, hogy öccsének születése összetörte a szívét. Jessicának gyakran volt rossz szagú a lehelete, ami a kimondatlan gonosz és dühös gondolatokat szimbolizálta.

Amikor a testvére iránti érzéseiről beszélgettem vele, fokozatosan megnyílt előttem, és elmondta, miféle titkos gondolatok háborgatják. Az anyja, amikor megértette, mennyire szorong gyermeke, időt szakított olyan programokra, amelyeken csak ők ketten vettek részt. Sok időbe tellett, de a szemölcsök végül maguktól leestek. A lehámló bőr új szakaszra utalt Jessica és az öccse kapcsolatában: a testvérek egymással szembeni viselkedése most már sokkal természetesebb lett, mindkettőjük részéről normális mennyiségű/gyakoriságú fizikai kontaktussal járt. Az újonnan felvett dzsúdó-órák jótékonyan segítettek Jessicának megszabadulni az agressziótól. Amikor az öcs felfogta, hogy nővére most már visszavág, alábbhagyott a támadással, és kialakult a harmónia. A következő két évben nem újultak ki a szemölcsök, és remélem, hogy nem is fognak soha.

Fizikai gyógyulás
A szemölcsök orvosi eltávolítása szemölcsirtó szert vagy szélsőséges esetekben egyszerűbb, helyi érzéstelenítéssel járó műtéti beavatkozást igényel. Néha folyékony nitrogénnel fagyasztják le őket, és a lézeres eltávolítás is gyakori. A patikában recept nélkül kapható szerek veszélyeztethetik a szemölcs körüli egészséges bőrt, ezért csak nagy körültekintéssel alkalmazzuk őket!

Érzelmi gyógyulás
Úgy érzed, hogy valaki betolakodott az életedbe? Valaki behatolt a személyes teredbe, és ettől sebezhetőnek érzed magad? Nehezedre esik a hibáiddal együtt elfogadnod magad? Miért szégyenkezel? Mi az oka a bűntudatodnak? Van benned valami, amit csúnyának találsz, és megpróbálsz elszigetelődni tőle? Mi ütött beléd? - kérdezik gyakran az anyák a gyerekeiket. Mi lesz akkor, ha ez a kellemetlen dolog a részeddé válik? A fenti kérdések megválaszolása segíthet rájönnöd, mi okozza a szemölcseidet.

Tyúkszem és bőrkeményedés

Felvetődő kérdések

Az én megkeményedése a sebezhetőség védelme érdekében. Kizárás. Látás, hallás, beszéd, érzés stb. elutasítása.

Fizikai okok
A tyúkszem és a bőrkeményedés a bőr felső rétegének megvastagodása, amelyet a lábfej bőrét érő nyomás és súrlódás okoz. Általában jól látható, és előfordulhat, hogy egy érzékeny pont van a közepén, amelyet sárgás, elhalt bőr vesz körül.

Tyúkszem olyankor alakulhat ki, amikor a lábfej két csontja egymáshoz és a cipőhöz nyomódik, és a bőrkeményedéssel együtt a lábfej egyik leggyakoribb problémáját képviseli. Általában olyan kiálló csontoknál fordul elő, amelyek a bőrt a cipő, a talaj vagy a lábfej más csontjaihoz nyomják, míg bőrkeményedés a lábfej oldalán vagy a talpon gyakoribb. Gyakran alakul ki kemény tyúkszem a lábujjak tetején vagy a kislábujj oldalán, a nyitott sebhez hasonló puha tyúkszem pedig az egymáshoz súrlódó lábujjak között gyakori. Mindkét esetben megvastagszik a bőr külső rétege (hiperkeratózis), de míg a tyúkszem általában kisebb és kerek, a bőrkeményedés egészen nagyra növekedhet. A tyúkszem megvastagodásával az alatta lévő szövet különösen érzékennyé válik; a legvastagabb részén alakulhat ki a közepe. A gyulladt tyúkszem fájdalommal, puffadással és bepirosodással járhat, különösen a magja körül. Ilyenkor - általában a cipő váltogatásával - csökkenteni kell a bőrre nehezedő nyomást. A gondosan elhelyezett párnás tapaszok is enyhítik a csontok nyomását. Esetenként műtétre is szükség lehet, hogy a tyúkszemet vagy bőrkeményedést okozó csontkinövést eltávolítsák.

A bütyökhöz hasonlóan a tyúkszem is jellemzően inkább női probléma, és ezért is gyakran hibáztatják a cipőt (túl szűk vagy olyan tág, hogy a láb csúszkál benne);

a dörzsölődő zoknit; az eltorzult, ferde vagy kalapácsujjakat; a cipőn belüli varrást, amely kidörzsölheti a lábat; valamint a lejtőn lefelé gyaloglást. Nyilvánvalóan segít, ha kizárjuk ezeket az okokat, vagy változtatunk rajtuk, de tapasztalataim szerint ez csak a fájdalmat enyhíti; a tyúkszem ritkán tűnik el. A tyúkszem savtartalma miatt nagyon óvatosan kell alkalmazni az eltávolításukra alkalmas eljárásokat, és értesüléseim szerint sem cukorbetegek, sem rossz keringésű betegek esetében nem javallottak ezek a módszerek a komoly fertőzésveszély miatt - ők mindenképpen forduljanak tehát orvoshoz.

Tyúkszemek következtében kialakuló komplikációk

A meggyűlt folyadék miatt a tyúkszem alatt bursitis (nyálkatömlő-gyulladás) alakulhat ki, de a fertőzések és fekélyek (ezek akár a csontig is nyúlhatnak) esélye sem kizárt. Emiatt a járás fájdalmassá válik, és a mozgás korlátozottsága tükrözi a haragot, amely nem talál szabad utat magának.

Otthoni kezelés

Segíthet a rendszeres lábáztatás és habköves dörzsölés (hogy a felpuhult tyúkszem vagy bőrkeményedés vastagságát csökkentsük), a tyúkszem habtapasszal való védelme, vagy a lábujjak közé helyezett gyapjúpárna. (Cukorbetegek, illetve rossz keringésű vagy érzékelési problémával küzdő betegek mindenképpen kérjék ki orvosuk tanácsát.)

A szó eredete és jelentése

A „tyúkszem" kifejezés magra vagy gabonára utal; olyan, mint egy sárga kukoricaszem a lábfejünkön. A bőrkeményedés latin neve - ***callosus*** - vastag bőrű vagy kemény bőrű, jelképes értelemben „érzéketlen" emberre utal.[19]

A bőrkeményedés és a tyúkszem színe

A bőrkeményedés sárga színe azt jelzi, hogy igazán elegünk van az adott helyzetből. A tyúkszemek a leggyakrabban sárgák, ami frusztrációt és elégedetlenséget tükröz. Ha a bőrkeményedés fehérnek tűnik, az a kimerültség jele - szó szerint elszívták belőle a színt. A piros tyúkszem haragra utal.

Érzelmi okok

A tyúkszem és a bőrkeményedés is bőrvastagodással jár, és, amint fentebb utaltam rá, mindkettőnek az érzéketlenséghez van köze. Érzelmi szükségleteink arra késztetnek, hogy kiépítsük védelmi vonalainkat a többiekkel szemben ott, ahol bántottak vagy fenyegetve érezzük magunkat (érzéketlenné kell tennünk magunkat a legsebezhetőbb pontokon), vagy ahol bezárultunk vagy megkeményedtünk a ***saját*** érzéseinkkel kapcsolatban. Mivel a tyúkszem leginkább az elképzeléseket és gondolkodást képviselő lábujjakon fordul elő, azt jelzi, hogy ridegségünk a gondolatainkkal kapcsolatos, míg egy bőrkeményedés - például a szívterületen - arra utal, hogy az érzelmeinkkel szemben keményítettük meg magunkat. Olykor vizenyő gyűlik meg a bőrkeményedés

alatt, ami elfojtott érzelmeket sejtet. A tyúkszem vagy a bőrkeményedés pontos helye elárulja, hogy milyen területeket érint a probléma. A tyúkszemek és bőrkeményedések leggyakoribb előfordulási helyei a következők:

Tyúkszemek bizonyos lábujjakon

Tyúkszem leggyakrabban a lábujjaink azon részein jelenik meg, melyek az ötödik, hatodik és hetedik horizontális csakrát képviselik. A második fejezetből tudjuk, hogy e csakrák esetében a leglényegesebb „lábujj-témák" az önkifejezés, a felismerések vagy intuíció és a gondolataink. Ha ezeken a területeken vastag bőrt növesztettünk, előfordulhat, hogy el szeretnénk bújni a saját gondolataink vagy azok elől az emberek elől, akik az ötleteinket becsmérelhetik vagy kigúnyolhatják.

Ha a lábpárnánkon nőtt tyúkszem, lehet, hogy nem akarunk tudomást venni a belső hangról, ezért elnémítjuk. Nem akarjuk látni, hogy mi történik valójában. Ha a lábujjak oldalán (a fülreflexek területén) jelenik meg, nem akarjuk meghallani az igazságot, vagy elzárkózunk az elől, amit visszataszítónak találunk. Még lejjebb, a lábujjak nyakán azt jelzi, hogy nem mondjuk ki a saját elképzeléseinket vagy gondolatainkat, vagy hogy próbáljuk megvédeni őket mások támadásaitól.

Az a lábujj, amelyiken a tyúkszem megjelenik, jelzi, hogy a gondolatok vagy elképzelések mely aspektusa igényli a védelmet vagy a begubózást. A ***kislábujj*** vagy az első ujj a családdal vagy a munkahellyel kapcsolatos gondolatokra vonatkozik, és mivel gyakran családon belül éri támadás az elképzeléseinket, ötleteinket vagy gondolkodásmódunkat, itt igen gyakran elő is fordul. Ha a családban vagy a munkahelyünkön folyamatosan alábecsülik a gondolatainkat, szükségünk van egy védelmi vonalra, hogy ne halljuk az ellenzőket, sőt a saját hangunkat se kelljen hallanunk, amely valószínűleg arra biztatna, hogy lépjünk tovább. Fel kell vérteznünk magunkat a gúnnyal és az elismerés hiányával szemben.

A ***második lábujjon*** lévő tyúkszem esetében védekezésünk sokkal személyesebb fordulatot vesz a kedvesünkkel, egy barátunkkal, a testvérünkkel vagy egy adott munkatársunkkal stb. szemben. Talán nem akarunk egy bizonyos személlyel kapcsolatos gondolatokkal foglalkozni, vagy meg kell védenünk magunkat a gondolatainkat érő támadások ellen. A lábfej maga jelezheti, hogy az érintett „ellenfél" férfi-e (jobb láb) vagy nő (bal láb), illetve hogy a saját belső férfi vagy női oldalunkkal kapcsolatos-e a probléma.

A ***harmadik lábujjnál*** saját önbecsülésünkre és a magunkkal való kapcsolatunkra tolódik a hangsúly. Lehet, hogy saját elképzeléseinket szabotáljuk, azt ismételgetve magunknak, hogy nem vagyunk elég ügyesek/tehetségesek a gondolataink megvalósításához, vagy úgy érezzük, hogy mások nem fogadják el az elképzeléseinket, és ezt személyes mellőzésként éljük meg. A ***negyedik lábujj*** a szívügyekkel, valamint a szeretet adásával és elfogadásával kapcsolatos. Az itt lévő tyúkszem jelezheti, hogy a szeretettel kapcsolatos gondolataink elől menekülünk, illetőleg azért építettünk falat, hogy ne kelljen éreznünk a múltbeli sérelmek fájdalmát. A három felső csakrát képviselő ***nagylábujjat*** a fentiekben már érintettük.

Fekélyes tyúkszemek

A fekély korrodáló, roncsoló hatású jelenség. Ha a lábujjakon lévő tyúkszemen fordul elő, azt jelzi, hogy gondolataink vagy hitrendszerünk felemészt minket, illetve hogy fájdalmas élményekkel kapcsolatos gondolatok emésztenek. Gyakran a lábujjak között lévő puha tyúkszemeken, a fülreflexek területén alakul ki fekély. Ez az elhatárolódás, valamint a tyúkszem szétmaródása azt jelzi, hogy hallani sem akarunk emésztő gondolatainkról.

Bőrkeményedés a sarkon

Nagyon gyakori az első csakra területén, a sarkon vagy a sarok környékén kialakuló bőrkeményedés. Ebben az esetben az alábbi területeket kell megvizsgálnunk: család, vállalat vagy az a csoport, amely szerintünk akadályozza az előbbre jutásunkat. Akik valahol nagyon elakadtak, gyakran - mozdíthatatlanságukat hangsúlyozandó - még egy sarokdarabkát növesztenek. Olyan, mintha nagyon nehezükre esne elszakadni a családtól vagy a csoporttól, amelyhez kötődnek, hogy felfedezhessék saját útjukat. (Ez a bennszülött törzsek hagyományos életvitelétől kezdve a ránk erőltetett és az értékeinket meghatározó karrierig vagy szakmáig bármi lehet.)

Lehet, hogy azért ***vetjük meg a lábunkat,*** és állunk ellen a haladásnak, mert félünk attól, amit a jövő tartogat számunkra. Nem ***bízunk benne, hogy talpunk alatt a szilárd talaj*** elegendő támaszt nyújt, és ellenállunk a változásnak. Félünk előrelépni és saját ösvényünket felkutatni, mert ez azt jelentené, hogy fel kell adnunk az ismerős világ biztonságát, vagy a csoportot, ahová tartozunk.

Ha a sarkon lévő bőrkeményedés felreped, akkor szó szerint ***szétszaggat*** minket a probléma, és emiatt fájdalmas a haladás. Talán repedések keletkeztek néhány biztonsággal kapcsolatos elképzelésünkön, ami bizonytalanságban tart minket.

Esettanulmány

Első eset: egy páciensemnek olyan hatalmas tyúkszemei voltak a harmadik és negyedik lábujjai tetején, hogy cipőjét ki kellett párnáznia. Nagyon okos férfi volt, de a felesége folyamatosan letorkolta - olyannyira, hogy már alig beszéltek egymással, vagy ha mégis, a feleség mindig megmondta, hogy férjének tervei (gondolatai), legyenek bármilyenek, elfogadhatatlanok az ő számára. Nyilvánvalóan sok minden vezetett ehhez a diszharmonikus kapcsolathoz, a férj tyúkszemei azonban azt jelezték, hogy vastag fallal védekezik a támadások ellen. Hátrahajolt lábujjai azt is jelezték, hogy milyen mélyen a földbe döngölték őt.

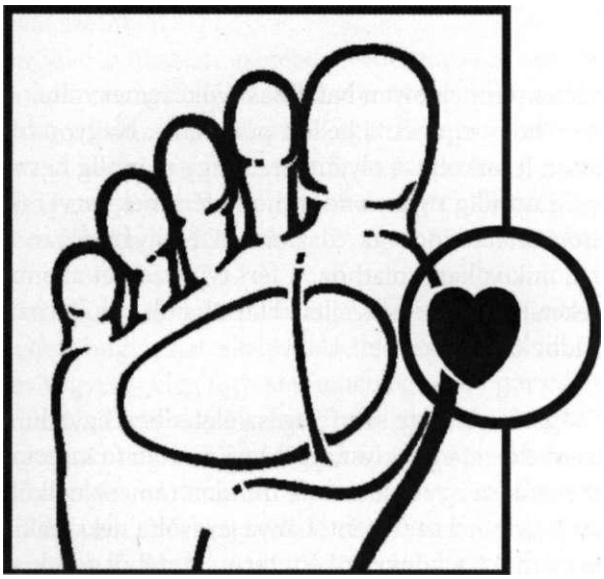
Második eset: Képzeld el, hogy szinte egész életedben egyedül élsz a lányoddal, miután a húszas éveid elején, egy szívszaggató válás után (a szívcsakrát átvágó vonal ezt bizonyította) ott maradsz egy kisbabával, minden támasz nélkül. Az ötvenes éveiben járó alacsony nővel, Jane-nel ez történt. Lánya javasolta neki - aki szintén páciensem -, hogy jöjjön el hozzám. Jane könyvelőként természetéből adódóan gyakorlatias ember volt, és nem sok tapasztalattal rendelkezett az alternatív gyógymódok terén.

Nem szeretném részletesen leírni a lábfejét, de meg kell említenem egy bizonyos vonást, amely a jobb lábfején található óriási tyúkszemmel kapcsolatban fontos lehet. Lábboltozata különösen lapos volt, majdnem érintette a talajt. Elmondta, hogy úgy érzi, nincs támasza, és bár időnként kért segítséget, soha nem kapta meg. Ez a téma jelent meg élete minden területén, és a lábfején is tükröződött.

Jane nagyon jószívű volt, és mivel egyedül élt viszonylag jó jövedelméből, bátyjai és nővérei (összesen öten voltak testvérek), később pedig azok gyerekei folyton a segítségét kérték. Ha valakit el kellett vinni valahová, ott volt Jane néni; ha pénz kellett az iskolához, Jane néni volt az első, akihez fordulhattak. Visszavonult, magányos életvitele miatt mindig ő vigyázott a kicsikre, a családi rendezvényeken pedig ő kapta az élelmezés feladatát. Most, hogy nyugdíjas lett, belefáradt, hogy mindenkinek csak segít, és nehezteléssel gondolt arra, hogy amikor ő szenvedett szükséget, senki sem volt mellette.

Megkérdeztem tőle, hogyan érzi magát ebben az anya-szakácsnő-bankár-bébicsősz stb. szerepkörben, mire azt válaszolta, hogy „nullának". Ebből megértette, hogy azért vállalta ezeket a feladatokat, mert leplezni akarta az alkalmatlanság érzését. Miután ő maga alakította ki ezt a helyzetet, nem tudta, miként vonuljon vissza, hogy megtalálhassa önmagát. Nagyon érdekes, hogy Jane éppen ötven éves volt. Életünk hétéves ciklusok mentén zajlik, ami azt jelenti, hogy Jane éppen új ciklusba lépett, aminek nyilván köze volt ahhoz, hogy meg akarta találni önmagát.

Hatalmas tyúkszem volt jobb lábának kisujján (családi kérdések), egy kisebb a bal lábán pedig azt az akadályt képviselte, amelyet önvédelemből kellett felépítenie a családja és önmaga között. (Bal lábán a mellékvese zónája besüppedt, jelezvén, hogy Jane-t teljesen kimerítette ez a helyzet.) Ha ezt a határvonalat nem húzza meg, családja egyszerűen kisajátította volna az életét, ő pedig, csak hogy érezze, hogy szükség



42. ábra: Bőrkeményedés a lábfej belső oldalán, a szívterületen

van rá, nagy valószínűséggel hagyta volna. Ez a vastag bőr volt a paraván, amely mögé elbújt, mert nem tudta elmondani nekik, hogy mennyire haragszik, amiért kihasználják. Az, hogy a nagy tyúkszem a fülreflexen volt, jelezte, hogy Jane nem igazán akart rájuk hallgatni, és nem érdekelték az életével kapcsolatos tanácsaik. ***Süket fülekkel fordult*** a család és az életvezetésével kapcsolatos javaslatok felé. Mindenkinek megvolt a maga elképzelése arról, hogy Jane miért nem talált másik férfit (jobb lábfej), és hogyan kellene viselkednie élete egyetlen igaz szerelmével. Ezt fájt hallania, ezért azzal zárta ki őket, hogy érzéketlenné vált a tanácsaikra. Azzal, hogy nem adták meg neki a vágyott elismerést, a család elérte, hogy még jobban próbált megfelelni nekik, és bűntudata volt, ha nem sikerült.

Nem csoda, hogy a szegény asszony tyúkszemeket növesztett! Egy idő után megértette, hogy most leginkább magával kell foglalkoznia, hogy megtöltse saját üres kupáját. Ennek kiváló módja a kreativitás. Már régóta érdekelte az origami, de eddig soha nem volt elég ideje rá. Júlia Cameron ***A művész útja*** című könyvének útmutatásai alapján külön időpontokat (művészrandevú) adott magának, amikor az origaminak szentelte az idejét. Jane számára nagy lépést jelentett már maga az érzés is, hogy nem baj, ha elszakad családjától, és a saját életét éli.

A (magunk és mások iránti) szeretet, a meghittség és a kapcsolatok központja a szív. Nagyon gyakran nő itt bőrkeményedés (majdnem minden második páciensemnek volt valamilyen bőrkeményedése a szívreflex vagy a szívcsakra területén), és nem nehéz kitalálni, hogy miért. Honnan ered fájdalmunk nagy része? Úgy hiszem, onnan, hogy szeretnünk kell, és kell, hogy szeressenek minket. Mégis itt vár ránk a legtöbb szomorúság, hiszen szívünket gyakran összetörik. Ezért falakat emelünk magunk köré, hogy kizárjuk az érzelmeinket, és ne engedjük meg másoknak, hogy behatoljanak az érzelmeink területére. A reflexen (és általában az egész területen) gyakran találkozunk mély barázdával vagy vágással, ami a szó szoros értelmében összetört szívünkre utal.

Harmadik eset: az egyik fiatal, magas, zömök páciensemnek, Stevennek hatalmas bőrkeményedés volt mindkét lábán. Steven a harmincas évei elején járt és nőtlen volt, bár komoly kapcsolatban élt. Mérnöknek tanult, de nem a szakmájában dolgozott, mert izgalmasabbnak találta az ingatlanfejlesztés és a tőzsde világát. Munkájában meglehetős sikereket ért el (leginkább erős és az „utcán edződött" életösztönének köszönhetően). Amikor a pénzes elitréteggel repdesett a világban, komoly drogproblémákkal küzdött, főleg a kokain miatt, de azóta már leszokott a kábítószerről. Emiatt elszigetelődött a régi társaságtól, akik nem fogadták szívesen új, megváltozott énjét. Újra és újra feladta, és ismét kábítószerekhez folyamodott, csak hogy ismét leszokjon róluk. Azért jött el hozzám, mert érdekelte, hogy mit csinálok, és mert időről időre rátört a szorongás, és ilyenkor nem tudott altatók nélkül elaludni, ami ellentmondott új, egészséges életvitelének. Nem éppen sportos termete ellenére nagyon szeretett sportolni.

Pénzügyi sikerek ide vagy oda, múltja folyton utánanyúlt, és hozta az elutasítás, majd később az önkritika érzését, amelytől aztán ismét drogok segítségével próbált megszabadulni. Semmi szerethetőt nem talált saját magában.

Nagyon ideges és feszült volt, amikor felfeküdt kezelőasztalomra, és a kezelés végeztével nyomban leugrott róla. (A legtöbb ember szeret ilyenkor pár percig relaxálni, és élvezni a béke és nyugalom perceit.) Kényelmetíenül érezte magát attól, hogy hozzáértem, ezért nehezen viselte a kezelést. Rendkívül aktív elméjét különösen nehezen tudta kikapcsolni, hogy egyáltalán képes legyen ellazulni. A következő két találkozásunk alkalmával ugyanígy viselkedett (az első után a detoxikálás tüneteit mutatta, azaz hidegérzet és akut fejfájás kínozta). Mindazonáltal azt mondta, hogy nyugodt időszakai hosszabbak, és már kevesebb tabletta is elég az elalváshoz, sőt néha egyáltalán nincs is szüksége rá.

A fenti javulások ellenére úgy éreztem, hogy zavarja ez a folyamat. Mintha iszonyú sok dolgot szeretett volna elengedni, de mégis mindent visszatartott. Ezért megkérdeztem, nem bánná-e, ha megvizsgálnám a lábát, és ő beleegyezett.

A lábára nézve azonnal szembetűnt a tisztasága. (A munkám során találkozom jó pár nagyon koszos és elhanyagolt lábbal, különösen a fiatalok között, akik természetközeli életformát folytatnak.) Ennek a férfinak a lába azonban gondosan tisztára volt súrolva, körmei pedig szép egyenletesen le voltak vágva.

Hatalmas bőrkeményedések voltak mindkét lábán a szívcsakra területén, a szívzónán még jobban megvastagodva (lásd 42. ábra), és az egész szívcsakrát egy vonal vágta ketté - ez annak az eredménye lehet, hogy el kellett válnia szüleitől, amikor bentlakásos iskolába küldték. (Megjegyzés: nem minden embernek a lábán van ilyen vonal, aki bentlakásos iskolába járt; ez egyszerűen azt jelzi, hogy a változás komoly érzelmi problémát jelentett a szóban forgó személynek.) Megkérdeztem tőle, hogy volt-e része nagy szomorúságban vagy fájdalomban. Elmondta, hogy szülei egy boldogtalan házasság után váltak el, amikor ő még elég kicsi volt, és ezt követően őt és két testvérét egy nagyon régimódi, majdhogynem drákói szigorúságú iskolába küldték, ahol sokat szenvedett a többiek erőszakosságától.

Legidősebb fiúként neki kellett vigyáznia két öccsére. Szégyellte magát, amiért olyan ügyetlen volt a sportokban, és amiért különbözött a többi fiútól. Csekély önbecsülése miatt nem szerette, de még csak nem is kedvelte saját magát. Iskolatársai és szülei folyamatosan az orra alá dörgölték hiányosságait. Úgy kezelte a helyzetet, hogy elszigetelte magát az érzéseitől, mert csak így tudott túljutni a támadások miatt szinte állandósult rettegésén. Mind a tanárok, mind a társai miatt állandó szorongásban élt.

Felvetettem, hogy esetleg ez lehet a mostanában tapasztalt szorongásrohamok kiindulási oka. Egyetértett velem. A történetét ismerve nem meglepő, hogy elvágta magát az érzelmeitől, és ugyanakkor szinte átjárhatatlanul megkeményítette a szívét.

Tovább beszélgetve megvizsgáltuk ezt az „üss-vagy-fuss" mentalitást, és hogy a jelenlegi karrierje során miért kerül folyton olyan helyzetekbe, amelyek a biztonságát fenyegetik. A tőzsdepiacon nagyot szakíthatsz, de el is veszítheted mindenedet ugyanúgy, ahogyan az ingatlanspekulációk területén is nagyon megégetheted magad. Mintha rászokott volna arra, hogy veszélyes helyzeteket teremt, és amikor megúszta őket, diadalt érzett. Bár a tőzsdézésben örömét lelte, komoly pánikrohamai voltak, és mindentől rettegett, ami elromolhat. Mégis, amint kikerült az egyik helyzetből, máris befektetett egy másik ügyletbe. Kockázatfüggővé vált. Gyermekként megtanult folyama-

tos félelemben élni, most pedig egy függőséget okozó mintába ásta bele magát. A túlélési játszma jutalma akkora adag adrenalin vagy diadalérzet volt, ami megérte az előzőleg átélt rettegést. Csak így volt képes megtapasztalni azt, hogy milyen a jelenben élni - ahelyett, hogy a múltbeli bűnökön rágódott vagy a jövője miatt aggódott volna.

Puffadt mellékvesereflexei igazolták a folyamatos rettegés érzését. Ez, illetve a zilált családi háttér, amely gyermekkorában körülvette, valamint erősen kockázatvállaló személyisége mélyen sérült szívcsakrára utalt. Rámutattam az első csakra területén látható mély barázdákra, amelyek a régi és még ma is jelentkező nehézségeit jelezték.

Megkérdeztem, milyen könnyen ad és kap szeretetet, mivel a bőrkeményedések miatt gyanítottam, hogy fél a meghittségtől. Elmondta, hogy nehezen nyílik meg érzelmileg a barátnői előtt, és soha nem tudott igazán bensőséges kapcsolatot kialakítani velük. Az, hogy ennyire nem tudta feltárni a saját sebezhetőségét, komoly gondokat okozott az aktuális kapcsolatában, és nem kétséges, hogy eddigi kapcsolatainak is ez vetett véget. Felvetettem, hogy ez talán kapcsolatban állhat az elutasítástól való félelmével, és hogy ezt legyőzendő, hittel és bizalommal kellene közelítenie mind maga, mind mások felé. A szeretet problémát jelentett neki; úgy érezte, ismeretlen területen jár, és azt sem tudta biztosan, hogy mit keres, vagy hogy felismeri-e egyáltalán, ha rátalál. Amikor azt mondtam, hogy ez talán azért van, mert gyermekként nem tapasztalta meg ezt az érzést, igazat adott, és hirtelen elárasztották az érzelmek. Évek óta most először tudta elengedni annak a szomorúságnak egy részét, amelyet a maga által emelt vastag bőrkeményedés-falak mögé rejtett.

Később beszélgettünk arról, hogy mit érzett, amikor a szülei elhagyták, és szót ejtettünk az iskolai erőszakról, majd apja otthoni erőszakosságáról is. A biztonság kérdését is körüljártuk, és megerősítettük, mennyire jó ötlet, hogy a sporton keresztül szeretne ismét kapcsolatba kerülni testével.

Ezt követően kezelés közben elaludt a masszázsasztalon, és már nem ugrott le rögtön, mint azelőtt, hanem pár percig még relaxált. Ezt nagyon jó jelnek tekintettem, és tudtam, hogy nagy áttörést értünk el

A legközelebbi találkozásunkra Steven lábán hámlani kezdett a bőr. Ez is nagyon jó eredménynek számított, hiszen kezdte elveszíteni a felesleges bőrt. Erre fel is hívtam a figyelmét, és elmondta, hogy pontosan így érzi magát - mintha régi érzelmi problémák hámlanának le róla. Bal lábáról eltűntek a mély barázdák, és sokat enyhültek a jobb oldalon is. A patikai tisztaság helyett lábai most egy kicsit mosdatlanok voltak, és én ezt is pozitív jelként értelmeztem, hiszen végre kezdett „ráragadni" valami.

Találkoztunk még pár alkalommal, és - lábának folyamatosan változó „tájképét" figyelve - egyre több múltbéli fájdalmát tudtuk felszabadítani. A bőrkeményedések lassan lehámlottak, és Steven képes lett közelebbi, meghittebb kapcsolatot kialakítani barátnőjével.

Fizikai gyógyulás

A bőrkeményedés gyengéd habköves dörzsölése segíthet eltávolítani a feltorlódott érzelmeket, hogy utat nyithassunk a jövő felé. A száraz, repedezett sarkak fájdalmasak és csúnyák; ha ez az állapot tartós, komoly orvosi problémákat okozhat - különös te-

kintettel a cukorbetegekre vagy azokra, akik érrendszeri problémákkal küzdenek. Ilyenkor érdemes felkeresni egy lábápoló specialistát vagy orvost.

Érzelmi okok

Tedd fel magadnak a kérdést, hogy hol akadtál el. Miért félsz előre haladni? Mi tart vissza attól, hogy megtedd, amire vágysz? Még mindig a családod irányítja az életedet? Nincs még itt az ideje, hogy elkezdd élni a saját életedet, úgy, ahogyan te szeretnéd? Mit tehetsz azért, hogy beálljon a kívánt változás?

Úszóhártyás lábujjak

Felvetődő kérdések

Szoros kapcsolat a hártyával összekötött két lábujj által képviselt dolgok között. Ha a negyedik és a harmadik csakra lábujj között van a hártya, az azt jelenti, hogy az adott személy elképzelései, szívügyei és énképe szorosan összekapcsolódik. Ők azok, akik a szívükből cselekszenek.

Fizikai okok

Ha húzol egy képzeletbeli vonalat a kislábujj és a nagylábujj nyaka között, a többi lábujj általában felsorakozik ezen a vonalon. Ha egy vagy több lábujj vonal felett válik szét (leggyakrabban ez a negyedik és harmadik csakra lábujjat érinti), akkor azt mondhatjuk, hogy a láb úszóhártyás. A láb- (és kéz) ujjakat egy kis szövet (pontosabban bőr és némi lágyszövet) köti össze végig, vagy csak az ujjak tövénél. Kozmetikai okokból viszonylag könnyű szétválasztani az ilyen lábujjakat, de óvatosan kell eljárni, nehogy elvágják az ujjakhoz futó artériákat.

Érzelmi okok

A Buddha nagyságát, valamint a megváltóként és spirituális vezetőként betöltendő jövőbeni szerepét jelző 32 jel között szerepeltek hártyás kéz- és lábujjai is. Lábujjai hosszúak, sarka széles, talpa pedig finom és puha volt. (A lábát elemezve tehát megállapíthatnánk, hogy jó alapokkal és képességekkel rendelkezett, valamint rugalmas, a változásokra nyitott ember volt.) Néhány régebbi Buddha-szobron látható, hogy ujjai és lábujjai enyhén hártyásak.

A statisztikák szerint egyre több gyerek születik úszóhártyás lábbal. Ezt a tulajdonságot az úgynevezett „indigógyerekeknek" tulajdonítják. Ezek a gyerekek hatalmas spirituális, és gyakran egyéb, például gyógyító képességekkel is rendelkeznek. Az elmúlt években sok mindent olvashattunk róluk, tehát nyilvánvalóan elismert jelenségről van szó. Nem feltétlenül könnyű velük, mert nagyon erős akarattal rendelkeznek, sok esetben diagnosztizálható náluk figyelemhiányos hiperaktivitás (ADHD), és évekkel érettebbek lehetnek a korosztályuknál. A legtöbb indigó- vagy kristálygyereknek legalább a harmadik és a negyedik lábujja hártyás, de előfordul, hogy a második is.

Tehát mit jelent mindez? Ha két lábujj egynek látszik, akkor az egyes lábujjakhoz kapcsolt tulajdonságok vagy jellemzők ezeknél az embereknél szorosabb egységet alkotnak. A harmadik és negyedik lábujj közötti hártya azt jelzi, hogy sokkal szorosabb kapcsolatban áll az én a szívvel, különösen a szeretet és az ezzel kapcsolatos gondolatok kifejezése terén. A szív és az én egymástól függenek, és ha ez igazán így van, akkor az illető együttérző, melegszívű, empatikus, kreatív, okos, intuitív, békeszerető és kiegyensúlyozott. Az önértékelés számára nem is kérdés; egyszerűen csak tudja, hogy ki ő, és ez így van jól. Képes kifejezni a vágyait; együttérző és empatikus másokkal; képes elvontan gondolkodni és vizualizálni. Valóban a korát megelőző spirituális intelligenciával és bölcsességgel rendelkezik.

Ha a szív és az én nem kapcsolódik össze ennyire, akkor valószínűleg nem megfelelők a határai, követelődző, szűkölködik, nem érez együtt sem magával, sem másokkal, és gyakran magányos. „Különlegesnek" vagy mások felett állónak tekintheti magát, és néha hidegnek, érzéketlennek találják; nehézségei lehetnek a beilleszkedéssel és a fegyelemmel, a tekintéllyel és a szabályokkal; magányosnak érezheti magát, elszigetelődik a többiektől, és félreértik; megtagadhatja bizonyos feladatok végrehajtását, és nehezére eshet túllátni közvetlen szükségletein; lelkileg (és néha testileg is) érzékeny, törékeny vagy éppen tartózkodó lehet.

Sok emberhez hasonlóan időnként kibillenhet az egyensúlyából; néha úgy érzi, hogy másoktól függ, néha pedig teljesen függetlennek gondolja magát. Bár egy ideje élnek már közöttünk indigógyerekek, először 1992-ben jelentek meg nagy számban. Ha gyermeked 1992 után született, és vannak hártyás lábujjai, akkor nagy valószínűséggel indigógyerek. Az alábbi példában egy kicsit idősebb „indigógyermek" szerepel.

Esettanulmány

Anetté mindkét lábán hártya nőtt a második, harmadik és negyedik lábujjai között, ami arra utalt, hogy indigógyerek (annak ellenére, hogy már a hatvanas éveiben járt). A hártyákhoz kapcsolódóan bőrkeményedései voltak a tobozmirigy és az agyalapi mirigy területén. Ezek szerint elzárkózott saját spiritualitása és önmegvalósítása előtt. Volt ugyan lehetősége a spirituális fejlődésre, de beszélgetésünkből kiderült, hogy inkább letett róla, miután gyermekként csúfolták a képességei miatt. Félreértve és elszigetelten úgy döntött, inkább lezárja médiumi képességeit, hogy be tudjon illeszkedni. Egyszerűen túlontúl fájdalmas volt szigorú, tekintélyelvű, merev szülei mellett továbbra is így viselkednie. A fent felsorolt pozitív tulajdonságok nagy része megvolt benne. Mint a nagyon érzékeny és intuitív gyerekek többségét, őt sem értették meg, és a képességei átokként hullottak vissza a fejére. Ezért elnyomta személyiségének ezt a részét, elfordult a spirituális gondolatoktól és elképzelésektől, hogy be tudjon illeszkedni a család kulturális környezetébe - ezt mutatták a bőrkeményedései. Befelé forduló öregujjai a szív és az én különválasztása következtében megjelenő negatívabb tulajdonságok némelyikét (bár nem mindegyiket) mutatták.

Szívterülete nagy volt, és úgy tűnt, mintha fel akarna robbanni. A múltjáról és szeretetre való fogékonyságáról beszélgetve könnyes lett a szeme, mert életében először úgy érezte, hogy végre olyannak látja őt valaki, amilyen valójában volt. Elmondta,

hogy gyakran keresték fel problémáikkal az emberek, hogy kisírhassák magukat a vállán, és ő mindig erősen velük érzett, magával szemben azonban kemény maradt.

Miután elment, e-mailben megírta nekem, hogy egyszerre sokkal „könnyebbnek" érezte magát, és nem sokkal ezt követően könnyedén le is adott jó pár kilót.

Gyógyulás

Lehet, hogy egyszerűen csak arra van szükséged, hogy elismerd, mennyi mindent képes vagy érezni és mennyire együtt érző vagy, így máris el tudod fogadni az életben betöltendő szerepedet. Tudván, hogy éned bizonyos területei egymással szorosabb kapcsolatban működnek, könnyebben megértheted azokat, akiknél ez nem így van. Az úszóhártyás lábak páratlan képességeket jeleznek - használd hát ki a lehetőséget!

Vágás

Felvetődő kérdések

A megsebzettség érzése.

Érzelmi okok

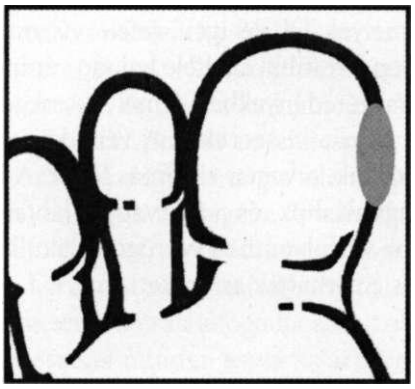
Kislányom belelépett egy törött tükörbe, és csúnyán elvágta a talpát a talppárna (szív) és a felső talpközép területe között. Ez akkor történt, amikor éppen úgy érezte, hogy ***ízekre tépi*** egy bizonyos iskolai helyzet, amely nagy ***szívfájdalmat*** okozott neki.

A vágások gyakran mély érzelmi sebekre utalnak. Sokszor dühösek vagyunk magunkra, amiért hagytuk, hogy a többiek áthatoljanak határainkon. A vágást egy idegen tárgy okozza, ezért a seb általában inkább egy fenyegető személlyel vagy helyzettel kapcsolatos, mintsem valamilyen belső problémával. A sebek véreznek, és ez a vérzés gyakran heves, hirtelen és váratlan. Ezért a vérzésnek általában egy hirtelen felmerülő helyzethez vagy felbukkanó személyhez van köze, vagy olyan heves érzelmi rohamokhoz, amelyeket egy-egy helyzet vagy esemény váltott ki.

Ahhoz, hogy még többet megtudjunk, meg kell vizsgálnunk, hogy pontosan hol van a vágás. Talpunk leggyakrabban a sarok területén (család/csoportok, félelem, áldozatszerep), a sarok feletti talprészen (kapcsolatok, pénzügyek, nemiség, bűntudat), a talppárna alatti részen (önbecsülés, harag, jogok) vagy a talppárnán (nem múló szomorúság, meghittség, önszeretet) sebesül meg. Ez jelzi, hol és mi miatt érezzük úgy, hogy ***ízekre szakadunk.*** Lehet, hogy a helyzet azzal fenyeget: ***lenyes belőlünk*** vagy ***ketté is vág,*** ahogyan odaadásunkat is megosztja; a sarok feletti rész esetében az a kérdés, hogy vajon le kell-e írnunk pénzügyi veszteségeinket.

Esettanulmány

Első eset: ebben a felháborító esetben egy kilencéves gyermeket oly szörnyen bántalmaztak az iskolában, hogy fekélye lett. A szívcsakráján több kisebb vágás is volt, amelyek miatt folyamatosan panaszkodott, és amelyek soha nem gyógyultak be. Véreztek



43. ábra: Vágás az orron

és ***szivárogtak,*** jelezvén, mennyire kibírhatatlanná vált a gyermek élete. Szerencsére kezelték a sebeit, de a mély hegek biztosan megmaradnak.

Második eset: az univerzum üzenetei néha meglepőek, mint abban az esetben is, amikor egy páciensemnek fa masszázsasztalomon sikerült elvágnia a lábát, pontosan az orr-reflex területén. Örök rejtély marad, hogyan tudta megvágni magát az asztalon, plédekbe tekerve. A furcsa eset akkor történt, amikor arról beszéltünk, hogy mennyire vágyik az elismerésre, ami az orr-reflexhez kapcsolódik. A vágás jelezte, hogy nagyon mély sebre tapintottunk. Az elismerés iránti igénye és a támogatás hiánya teljesen felőrölte, és tönkretette az életét és a boldogságát.

Gyógyulás

Ha ***ízekre szed*** egy adott helyzet, a seb nem fog begyógyulni attól, hogy nem veszünk róla tudomást. A fizikai sebhez hasonlóan ezt is meg kell tisztítani, mielőtt begyógyulhatna. Különben csak elgennyed. Ha megvágtad magad, kérdezd meg, hogy van-e valaki, aki megpróbálja ***visszanyesni*** a szárnyaidat. ***Vissza kell-e fognod*** magad életed valamely területén? Van-e valaki, akinek változtatnia kellene a viselkedésén veled szemben? A vágás pontos helyzetét és a kapcsolódó csakrát ismerve még többet megtudhatsz az okokról.

Visszértágulat

Felvetődő kérdések

Nem mersz kiállni magadért. Neheztelés. Megrekedtség. Támasz nélküliség/terhek.

Fizikai okok

Könnyen el tudjuk képzelni, hogy a gravitációnak köszönhetően hogyan áramlik a lábfejekbe a vér a lábak felől; felfelé haladásához azonban olyan kis szelepek szüksé-

gesek a véredényekben, amelyek felfelé igen, lefelé viszont nem engedik áramlani a vért. Ha néhány ilyen szelep elromlik, a felfelé haladó véráramban zavar áll be, a vérsejtek pedig összegyűlnek a véredényekben, amelyek megduzzadnak, és ez okozza a kidudorodó kék vénákat, azaz a visszereket. A véna körüli duzzadt bőr néha viszketni kezd, ha azonban vakarjuk, a végén ekcémás lehet. A lassabb véráramlás miatt hosszabb idő kell a sebgyógyuláshoz, és a láb vagy a lábfej akár el is fekélyesedhet. Bizonyos esetekben a renyhe vérfolyamban vérrögök alakulhatnak ki, amelyek elmozdulva a test egyéb részein is elzárhatják az ereket.

Érzelmi okok

A vénák kéksége azt mutatja, hogy az adott személy úgy érzi magát, mintha összeverték és megsebezték volna. Az, hogy a beteg az álló munkával töltött hosszú időt okolja a visszér kialakulásáért, azt jelzi, hogy az illető nagyon nehezen áll ki magáért - a szelepek és az elgyengült kötőszövet képtelen feljebb pumpálni a vért (az életerőt) a testben, így az az alsóbb csakrákban telepszik meg. Ez nehézségekre utal, tágabb értelemben pedig arra, hogy elfásultunk, és nincs miért tovább mennünk. Ha a vénák megjelennek a lábfej tetején, a múltbeli ügyekkel (eseüeg olyanokkal, amelyeken érzésünk szerint már túl vagyunk), vagy olyan dolgokkal foglalkozunk, amelyeket tudatalattink elrejt mások elől.

Ha az erek a terhesség alatt dagadnak ki, talán nehezen fogadjuk el életünknek ezt az új fordulatát. Úgy érezhetjük, hogy a baba még több terhet ró majd ránk, és még több feladattal kell megküzdenünk, amit természetesen nem feltétlenül veszünk jó néven.

Hiányolhatjuk mások támogatását, és vénáinkhoz hasonlóan mi is szeretnénk összeomlani az élet súlya alatt. Gondolkodásunk, akár a véráramlásunk, csigalassú lett, és fogcsikorgatva próbálunk változtatni előre kialakított elképzeléseinken azzal a helyzettel kapcsolatban, amelyikben vagyunk. Talán megrekedtünk egy számunkra kellemetlen állapotban, de nem látunk kiutat. Ha fekélyek jelennek meg, akkor a helyzet már olyan rossz, hogy úgy érezzük, felemészti minden életerőnket. Ha megjelenik az ekcéma, és vörös, mérges, fájó foltokban lángol (különösen, ha még levedzik is), kiderül, mennyire bosszant a saját helyzetünk, a levedzés pedig visszatartott könnyeinket tükrözi.

A sebek lassabb gyógyulása arra utalhat, hogy érzelmi sebeink gyógyulásához is több időre van szükség, vagy hogy a seb mérgesen dagadozik belül, a lelkünkben. Ha vérrögök keletkeznek ahelyett, hogy a vér szabadon áramolna, életünk megrekedt, és nem áll készen vagy nem nyitott a változásra.

Esettanulmány

Első eset: Eve gyönyörű, ötven év körüli nő volt, saját cégét vezette otthon. Derűs nyugalmat árasztott, és én azonnal rokonszenvet éreztem iránta. Meglepetésként ért hát, amikor megláttam, hogy lábfeje telis-tele van visszerekkel; ez a testrész valahogy nem a gazdája által sugárzott nyugalmat tükrözte. Több élvezetes beszélgetés alatt, lassan bontakozott ki a története, és végül Eve életének mindkét oldalát megértettem.

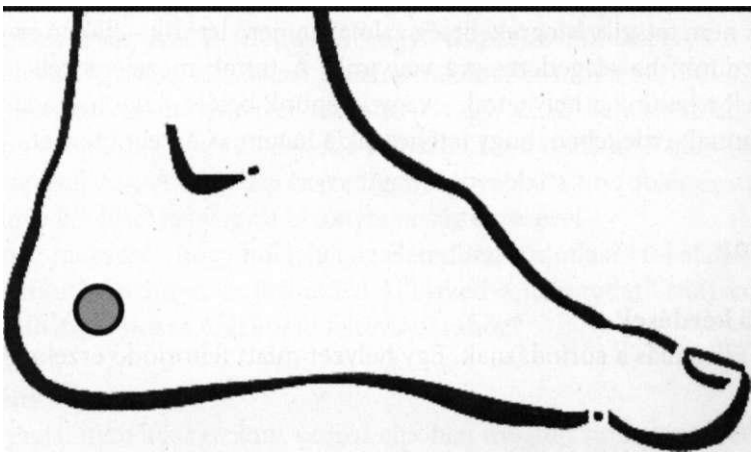
Nagyon fiatalon ment férjhez egy nála sokkal idősebb férfihoz. Együtt építették fel jövedelmező otthoni vállalkozásukat, amelynek felelőssége az évek során egyre job-

ban Eve vállára nehezedett. Nem érdekelte különösen ez a munka, de mégis éveken át vállalta felelősségteljes szerepét, mivel a profit férje szerint megérte a vesződséget. Férjének nehéz gyermekkora volt, és bár fizikailag nem bántalmazta a családját, ahogyan az apja tette vele, a szigorú irányítás és a parancsnoki vaspálca azért az ő kezében volt. Egyetlen módon lehetett csak végrehajtani a feladatokat - ahogyan ő gondolta -, és csak kivételes esetekben vonta be a feleségét a döntésekbe. Egy olyan szakmai pályára kényszerítve, amelyet nem élvezett, a változás vajmi csekély reményével, Eve az évek során megtanulta, hogyan kerülje el az adott helyzet kritizálását, és bölcsen azt mondogatta magának, hogy egyszerűen csak elfogadja a dolgokat, ahogyan vannak.

Beszélgetésünk során visszerei minden aspektusára fény derült: az érzései és a félelem, hogy kimondja őket, benne rekedtek, azzal a hittel együtt, hogy követelőzésnek számít, és spirituális szempontból nem helyes, ha hangot ad a kívánságainak. Az üzlet nyomása miatt zaklatott és leterhelt volt, férjétől pedig szinte semmi támogatást nem kapott. Az évek során megpróbált magára találni, de kísérleteivel gyakran csak kínos megjegyzéseket vívott ki, míg végül már szinte úgy érezte, bűnös minden kívánság, amely valami másra vonatkozik. Ez elkerülhetetlenül haragot keltett benne, amelyet azután elfojtott. Utálta a helyzetét, de kevés reményt látott arra, hogy valaha is a saját életét élhesse. Bűntudata volt amiatt, hogy többre vágyott, és nehezelt, mert nem tudta feltárni a saját világát anélkül, hogy kritikus megjegyzésekbe ne ütközött volna.

Nem volt hát nehéz megérteni, miért alakult ki fekély a lábfején, a méh és a vagina területén. A kreativitás területét képviselő méhét elemésztette a bánat, a csalódottság és a harag amiatt, hogy nem válhatott saját világa társteremtőjévé.

Lábfeje mérges, sebzett kinézetét az a tény formálta, hogy hosszú éveken át más uralma alá helyezte gondolatait és érzéseit. Amint azonban elkezdte hallani a saját belső hangját, megtanult kiállni magáért, és a neki megfelelő módon és stílusban kezdte megkövetelni a saját életéhez való jogát. Amikor utoljára hallottam felőle, ép-



44. ábra: Fekély a vagina területén

pen elhatározta, hogy szabadságot vesz ki - valamiféle kutatóévet - hogy újraértékelje életét, és rátaláljon, mi az, amit igazán szeretne.

Második eset: ezt az esetet egy barátom mesélte, én tehát sohasem találkoztam az érintettekkel. Mégis olyan érdekesnek találtam a történetüket, hogy úgy döntöttem, röviden összefoglalom. Két idősebb nővérről van szó, akik mindketten parányi visszereket növesztettek lábfejük vaginaterületén (lásd 44. ábra). A kérdésfeltevés során kiderült, hogy mindkettőjüket megerőszakolta valaki (nem ugyanaz az ember, és nem ugyanakkor), amikor a húszas éveikben jártak. Sem egymásnak, sem másnak nem számoltak be erről, sem akkor, amikor történt, sem a rákövetkező években (ami sajnálatos, hiszen így nem lehettek egymás vigaszai). Érthető módon mind a ketten haragudtak arra, aki az erőszakot elkövette, és még mindig a történteken rágódtak - többek között azon, hogy nem álltak ki az elkövetőkkel szemben. Ezért aztán súlyosan nehezedett rájuk a titok a sok-sok év során, ami végül a lábfejük vaginaterületén megjelenő visszerekben manifesztálódott.

Fizikai gyógyulás

Gyakori megoldás a lábak felpolcolása - a gravitációs hatás megfordítása érdekében -, ami enyhíti a visszerek tüneteit. Bizonyos esetekben gumiharisnya viselése is ajánlott. Hosszú távon a szakorvos javasolhatja az érintett erek műtéti eltávolítását és a kisebb vénák injekciós kezelését. Az eltávolított erek funkcióját más erek veszik át.

Érzelmi gyógyulás

A lábfej tetején megjelenő visszerek a hátra utalnak. Itt rejtegetünk bizonyos dolgokat a többiek elől, és itt halmozódik fel mindaz, amiről úgy gondoljuk, hogy már magunk mögött hagytuk. A tudatalatti gondolatokra is vonatkozhat. A gyógyuláshoz tehát azonosítani kell a területet, ahol megrekedtünk, ahol támasz nélkül maradtunk, és ki kell deríteni, hogy ki vagy mi terhel minket. Szerepe van a változásnak is. Ki kell állnunk magunkért, ki kell engednünk a haragot, és tovább kell mennünk akkor is, ha ez másoknak nem tetszik. Megrekedtség valójában nem létezik - illúzió csupán, amelyet le kell ráznunk, ha elégedettségre vágyunk. A tettek mezejére kell lépnünk, vagy szembe kell néznünk a helyzettel - vagy kilépünk belőle, vagy megadással el kell fogadnunk annak érdekében, hogy letehessük a hatalmas érzelmi terhet.

Vízhólyag

Felvetődő kérdések

Súrlódás. Ellenállás a súrlódásnak. Egy helyzet miatt feltorlódó érzelmek.

Fizikai okok

Menj el egy 10 km-es túrára új bakancsban, és nagy valószínűséggel növeszteni fogsz legalább egy vízhólyagot, egyszerűen azért, mert a cipő a lábadhoz dörzsölődik, és en-

nek eredményeképpen a bőröd alatt vizenyő halmozódik fel. Ez a vízhólyagok kialakulásának fizikai oka. Az érzelmi ok annyiban tükrözi a fizikait, hogy ahol víz van, ott érzelmek is vannak; ötvözzük ezt az érzelmi súrlódással, és máris megtaláltuk a vízhólyagok lelki okát, nevezetesen a súrlódás hatására kialakuló érzelemtorlódást.

A szó eredete és jelentése

A hólyag tulajdonképpen egy duzzanat, amely súrlódásra és a bennünk duzzadó, feltoluló érzelmekre utal. Érzelmi értelemben úgy működik, hogy a minkét érő vad és kegyetlen támadásokra érzelmi kitöréssel reagálhatunk.

Érzelmi okok

Valaki vagy valami szó szerint ***rossz irányba dörzsöl*** minket. Akármelyik kisiskolás megmondja, hogy a súrlódáshoz bizony ellenállásra van szükség. Ahogyan az egyik motorolaj-reklám sugallja, „kisebb súrlódással messzebbre jutsz". Ugyanez igaz az életünkre is. Minél több a súrlódás, annál jobban ódzkodunk a fejlődéstől, amint minden energiánkat a vad harcba irányítjuk. Ha tele vagyunk tűzzel, a víz is felgyülemlik, amikor megpróbáljuk egyensúlyba hozni a bennünk lévő két elemet. Tehát a vízhólyagok ott vannak, ahol ellenállunk annak, ami történik. A meleg is okozhat vízhólyagot, és ennek is hasonló az értelmezése - felgyülemlő hő/harag egy helyzettel kapcsolatban, de mivel itt nem volt súrlódás, talán a mi részünkről is kisebb az ellenállás.

A katonaságnál nagyon gyakori a vízhólyag, amikor az újoncok hosszú, fájdalmas órákon át masíroznak és gyakorlatoznak. Érzelmileg ez azt jelzi, hogy a mindennapi fegyelmezéstől úgy érzik, ***rossz irányba dörzsölődnek.*** Folyamatos a súrlódás a sok parancs miatt, amit az újoncok értelmetlennek tarthatnak. Érzelmeiket azonban nem fejezhetik ki, mivel ez zárkafogságot vonhat maga után. így aztán a felgyűlt érzelmek vízhólyagokat alkotnak.

A vízhólyag helye árulkodik arról, hogy mi okozza bennünk a súrlódást. A lábujjakon arra utalhat, hogy ellenállunk mások gondolatainak, vagy mások állnak ellen a mi elképzeléseinknek. Azt is jelentheti, hogy elképzeléseink okozzák a súrlódást. A talppárnán lévő vízhólyag ellenállást jelezhet valaki más minket érintő, és talán sebezhetőségünket növelő érzelmeivel szemben (vagy azzal kapcsolatban, ahogyan érez). A sarkon azt jelenti, hogy a súrlódás valószínűleg a családdal/munkával/vallási közösséggel kapcsolatos. A súrlódás összefüggheti továbbá a továbblépés miatti félelmünket előidéző kérdésekkel vagy a bizonytalanság érzésével.

Kérdezd meg magadtól, hogy hol lehet az életedben súrlódás? Hol állsz ellen a változásnak? Ki dühít? Őszintén és érthetően kifejezed a haragodat? Milyen ügyek és személyek járulhatnak hozzá érzelmeid feltorlódásához?

Esettanulmány

Carrie vízhólyagjai nem a klasszikus, szoros cipőben megtett hosszú séta következtében kialakuló vízhólyagok voltak. Körülbelül tíz pici hólyagot növesztett egy csokorban a jobb lábán, a napfonat csakra területén, a második lábujja alatt. Bár valószínűleg

gombás fertőzés okozta őket, az a tény, hogy kinézetre vízhólyaghoz hasonlítottak, arra ösztönzött, hogy így tekintsek rájuk.

Azzal kezdtem, hogy megkérdeztem Carrie-t, van-e súrlódás az életében. Mivel a hólyagcsoport csak a jobb lábán jelentkezett, arra gyanakodtam, hogy egy férfihoz vagy a saját férfias oldalához lehet közük. Carrie elmondta, hogy házasságában rengeteg súrlódást él meg, és úgy érezte, itt lehet a gond. A hólyagok a napfonat területére (itt érezzük a haragot) és a negyedik csakra lábujj alá (szív/házasság) estek, ami szintén lényeges információ. A kis folyadéktasakok a saját visszaszorított, el nem sírt könnycseppjeiről árulkodtak. Négy gyermekük egyedüli eltartójaként (a férje akkor már öt éve nem dolgozott) Carrie-nek minden oka megvolt arra, hogy mérges legyen. A vízhólyagokhoz hasonlóan dühe is a felszín alatt maradt, és nem egy nagy robbanásban, hanem csak kisebb ellenállásokban mutatkozott meg.

Férjét nagyon érdekelték az alternatív terápiák, de a férfit elutasítva, Carrie a saját spirituális útjának nagy részét is elhagyta, mert úgy tűnt, problémáik gyökere összefüggésben áll a férje hitével. Nem lepett hát meg, hogy az agyalapi mirigy területén hatalmas bőrkeményedés éktelenkedett, hiszen ez a szerv felel a belső látásért, ez nyit kaput a spiritualitás felé - Carrie pedig ezt is félredobta.

Lábai petyhüdtek voltak, és nagyon kevés életerőről tanúskodtak, ami a munkahelyén és otthon is munkával töltött hosszú napokat ismerve nem meglepő; nem is beszélve arról, hogy az otthoni súrlódások a maradék energiáját is felemésztették.

A sarok körüli hatalmas bőrkeményedések is a bizonytalansággal kapcsolatos, nagyon is helytálló félelmeit jelezték, mivel a család el volt adósodva. A bőrkeményedések felrepedése azt jelzi, mennyire szétforgácsolta Carrie-t ez a helyzet. Azt, hogy valójában gombás elváltozásról volt szó, Carrie azzal a kérdésemmel kapcsolta össze, hogy elismeri-e férje az erőfeszítéseit. (A gombás fertőzések szimbolikájához hozzátartozik, hogy nem kapunk elismerést, és hagyjuk, hogy mások kihasználjanak.)

Gyógyulás

A vízhólyag viszonylag gyorsan gyógyul. Ha kipukkad, és a folyadék kiszabadul, gyakran fizikai megkönnyebbülést érzünk. Ugyanez a megkönnyebbülés tükröződik érzelmileg, amikor kimondjuk (vagyis nem fojtjuk el), amit érzünk. Már önmagában gyógyító hatású az is, ha csak hagyjuk kifolyni. Sokszor előfordul azonban, hogy a korábbi vízhólyag helyén bőrkeményedés keletkezik. Kieresztettük a bezárt érzelmet, de most védelmező falat kell emelnünk magunk köré. Ahogyan a bőr lehámlik, úgy érezzük, hogy fokozatosan eltávolodunk a vízhólyagot előidéző problémától. Elengedtük! A hólyag elfertőződése azonban azt jelzi, hogy a helyzet meggyűlt a mérgező érzésektől.

Zúzódás

Felvetődő kérdések

Túlérzékenység. Sértettség és fájdalmas érzelmek. Olyan érzés, mintha az élet jól eltángált volna.

Fizikai okok

Amikor ütést kapunk vagy megütjük valaminket, a hajszálerek és vérerek is sérülnek, és vér áramlik a környező szövetekbe. Az ezt követő színorgiáért a beszivárgó vérmennyiség és az adott vérsejtek tartalma felel. Azoknak, akiknek könnyen véraláfutásuk lesz, vagy gyengék a hajszálereik, vagy véralvadási problémájuk van.

A szó eredete és jelentése

A zúzódás szó angol megfelelőjéhez ***(bruise)*** köthető óangol és francia szótövek jelentése: összezúzni, elszakítani. Látni fogjuk, hogy aki könnyen megüti magát, gyakran érzi úgy, mintha maga az élet (vagy a többi ember) zúzná és törné össze.

Érzelmi okok

A könnyen kék-zöld foltokat szerző emberek sokkal sebezhetőbbek a lelki sérülésekkel szemben is, mint a többiek. A lábfejen általában úgy alakulnak ki zúzódások, hogy valami kemény dologra lépünk, vagy egy kemény tárgy megnyomja a lábunkat. Ilyenkor érdemes megkérdeznünk, hogy mi sért, mi tart vissza a továbbhaladástól? Annyira lefoglal a jövő, hogy a jelenben nem látjuk meg a buktatókat? Mitől olyan fájdalmas a haladás? Gyakran meglepve tapasztalom, hogy pácienseim lábfeje tele van komoly véraláfutásokkal, mégsem emlékeznek rá, hogyan szerezték őket.

Esettanulmány

Sally szinte belibbent a szobába. Levegős finomság áradt a magas, hajlékony lányból. Nem lepődtem meg apró, keskeny sarkán (első csakra) és lábfeje széles felső részén, ami azt jelezte, hogy jobban foglalkoztatják az éteri, mint a földies dolgok. Miután megmasszíroztam a lábát, megkérdeztem, hogy gyakran érzi-e magát úgy, mintha nem a valóságban élne, mintha távolodna tőle vagy fölötte lebegne. Mondta, hogy így van, és hogy néha kissé őrültnek gondolja magát, mert elég sokszor látja azt a „hatalmas jelenlétet", akivel kommunikál.

Volt egy állandó zúzódás (egy kék/piros jel) a bal kislábujja alsó részén, amely állítása szerint mindig is ott volt. Beszélgetésünk során nyilvánvalóvá vált, hogy gyermekkora nem volt boldognak nevezhető. Egy prostituált törvénytelen lányaként született, aki, mivel az életmódja miatt nem tudta megtartani a gyermeket, pár hónapos korában örökbe adta őt. Ettől, hogy a valódi anyja elutasította, minden bizonnyal úgy érezte, hogy elpusztították a gyökereit. Pici sarka (első csakra) nem meglepő, hiszen nyilvánvalóan átélte az elhagyottság érzését (elmondta, hogy nem tudja a születésnapja pontos dátumát), és nem tudott mély kapcsolatot kialakítani - illetve nem volt semmiféle kapcsolódási élménye - a szülőanyjával.

Intuícióm sugallatára megkérdeztem tőle, hogy voltak-e valaha táplálkozási problémái, és ő igennel válaszolt. (Rájöttem, hogy az étkezési problémáktól szenvedő emberek sokszor nehezen alakítanak ki mély kapcsolatot, és egyik vagy mindkét szülőjük gyakran él pszichoaktív szerekkel.) Ha édesanyánk elutasít minket, és kötődési

problémáink vannak, nem vagyunk képesek megfelelően táplálni saját magunkat - ezért gyakoriak az étkezési problémák (amelyek következménye a túlsúly vagy az alultápláltság). A táplálkozási rendellenességek elszakítanak a gyökereinktől vagy testünktől. Hatalmas bátorság és akaraterő kellett hozzá, hogy Sally végül legyőzze táplálkozási problémáit és drogfüggését, és bár a tartós szerelmi kapcsolat kiépítésén még dolgozott, a munkájában sikerült biztonságra lelnie.

Egy idősebb házaspár fogadta örökbe, ami bizonyos stabilitást vitt az életébe. Idővel azonban a házaspár kapcsolata megromlott és elváltak, ami ismét feldúlta Sally életét. Az eset egyik érdekessége, hogy nevelőszülei teljesen megváltoztatták a nevét, amelyet a szülőanyjától kapott. A számmisztika (numerológia: a számok és az életünkre tett hatásuk tudománya) segítségével Sally rájött, hogy régi és új nevének numerológiai értéke megegyezett - vagyis a szülőcsere nem változtatott a sorsán.

Beszéltünk a gyermekkoráról és a gyermekként megélt boldogtalanságról, és kiderült, hogy a gyermekkori traumák teljes skáláját ismeri, az elutasítástól kezdve az adoptáláson át a későbbi bántalmazásig.

Amikor belépett, rögtön feltűnt, hogy szinte bocsánatot kér a lábfeje miatt, ezért nem lepődtem meg, amikor kiderült, hogy vonzó kinézete ellenére nem sokra becsüli magát. (Az a tény, hogy nem szerette a lábfejét, Sally önmaga iránti megvetését jelezte.)

Ha az okozta az első csakra sebét, hogy anyja lemondott róla, akkor nevelőszülei felelnek a harmadik csakrájával kapcsolatos problémákért. Sally többek között szigorú szülőkről, bántalmazásról, manipulálásról beszélt. A nagylábujja alatti kék/piros foltokat látva megkérdeztem tőle, hogy vajon mindennek az-e az oka, hogy kétségbeesetten próbált megfelelni másoknak a maga kárára, ami egyszerre lehet fájdalmas és dühítő. Úgy érezte, ez lehet a helyzet, mivel még most sem volt képes elfogadni mások dicséretét, és folyamatosan aggasztotta, hogy esetleg nem felel meg. Ezután arról beszéltünk, hogy nem tudjuk élvezni a pillanatot, ha folyamatosan arra várunk, hogy valamikor a jövőben majd elég jók leszünk.

Lábán nagy bőrkeményedések voltak a szív, a pajzsmirigy és az agyalapi mirigy reflexzónáin. Beszéltem neki a bőrkeményedésekről (és hogy érzelmi szempontból hogyan alakulnak ki), és hogy érthető, ha esetleg el akarja zárni szívét a fájdalom elől. Miközben az agyalapi mirigy reflexén dolgoztam, elmondta, mennyire frusztrálja, hogy nem tudja, mi a célja az életben. Ez bámulatos volt, hiszen a bőrkeményedések szimbolizálták az akadályt. Beszélgettünk arról, hogy mit értünk a „lelkünk célján", és hogy ezt milyen gyakran összetévesztik az emberek az állásukkal. Innen áttértünk a bőrkeményedéssel fedett pajzsmirigyre, amely szerintem arra utalt, hogy mennyire erőlködött, és hogy nem adott teret saját magának.

Lába hidegsége arra utalt, hogy hiányzik életéből az öröm és a szenvedély. Amikor erre rákérdeztem, igazat adott, de nagyon lehangolta, hogy így gondol az életére. Ekkor beszélgettünk a félelemről is, mivel ez a kérdés élete minden területén súlyosan jelentkezett. Félt kifejezni saját magát, mert attól tartott, hogy mások esetleg nem örülnek neki; félt a kudarctól; félt a változástól; félt, hogy visszaesik és megint függő

lesz stb. Talpán a sarka és a talppárna közötti területen húzódó kesze-kusza vonalak is azt mutatták, hogy nem tudja, merre induljon tovább.

A lábujjbegyei alatt lévő nagy táskák láttán megkérdeztem, hogy voltak-e az orrüregével kapcsolatos problémái, mire elmondta, hogy éppen ezzel bajlódik.

A kislábujján lévő zúzódás szerintem azt a sok fájdalmat és sérülést jelképezte, amelyet az életben magával cipelt. Arról árulkodott, hogy a körülmények áldozatának érzi magát. A pirosság a múlt, és különösen szülőanyja iránti dühét jelezte. Úgy érezte, mintha az élet folyamatosan ütlegelné őt.

Úgy gondoltam, szüksége van némi kényeztetésre, és kapcsolódnia kell az anyaföldhöz, ezért azt javasoltam, keressen egy helyet a természetben, és próbálja meg érezni a földdel való kapcsolatát. Az egészséges, földies jellegű ételek, például a burgonya fogyasztása, és a saját testünkkel való kapcsolatteremtés - például egy aerobic órán -, vagy kertészkedés és sportolás szintén segíthet helyreállítani a fizikai testünkkel való kapcsolatot. Kényeztetésnek a masszázst ajánlottam.

Egy későbbi találkozásunkkor Sally elmondta, hogy felvette a kapcsolatot az igazi anyjával, mielőtt az asszony AIDS-ben meghalt volna. A kapcsolat azonban így is kialakult, és Sally-nek sok múltbeli eseményt sikerült elengednie. Lábujja fájdalmas családtörténetét mutatta, amely mindig vele volt, amikor az élet egy-egy új kihívás elé állította. Azzal, hogy más drogfüggőknek segített a rehabilitációjuk során, a saját sebei közül sokat begyógyított, és emellett a társadalom értékes és nagyon szeretett tagjává vált.

Gyógyulás

A véraláfutások színe vörös, fekete vagy kék. Azt jelzi, hogy feldühít az élet, vagy úgy érzed, mintha eltángáltak volna? Úgy érzed, bántottak? Ha igen, akkor ez a terület érthetően sebezhető és fájdalmas lehet a lábadon. Túlérzékeny vagy? Könnyen sérülsz? A második fejezetben megtalálod az élet azon területeit, amelyre a zúzódás utalhat.

Irodalom; egyzék

Ayto, John: *Oxford Dictionary of Word Origins.* (Oxford University Press, Oxford 2002.) and: *Online Etymology Dictionary,* http://www.etymonline.com

Bennett-Goteman, Tara: *Emotional Alchemy: How The Mind Can Heal The Heart.* (Rider, London 2003.)

Campbell, Don: *The Mozart Effect: Tapping The Power of Music to Heal the Body, Strengthen the Mind, and Unlock the Creative Spirit.* (Hodder Mobius, London 1997.)

Dethlefsen, Thorwald/Dahlke, Rüdiger: *Út a Teljességhez - A betegségek jelentése és jelentősége.* (Magyar Könyvklub, 2000.)

Evans, Philip: *The Family Medical Reference Book.(Time* Warner Books, London 2003.)

Gribbin, John: *Schrödinger macskája.* (Akkord Kiadó, Budapest 2001.)

Linn, Denise: *Pocketful of Dreams: The Mysterious World of Dreams Revealed.* (Triple Five Publishing, Sydney, Australia 1998.)

Hay, Louise: *Heal Your Body.* (Hay House, Carlsbad, California 2001.)

Hay, Louise: *Éld az életed: lehetőségeink korlátlanok.* (Édesvíz Kiadó, Budapest 2003.)

Judith, Anodea: *Eastern Body Western Mind: Psychology and the Chakra System as a Path to the Self.* (Celestial Arts, Berkeley, California 1996.)

Myss, Caroline: *A lélek anatómiája.* (Mandala-Seva Könyvkiadó, 2004.)

Sacks, Oliver: *Antropológus a Marson.* (Osiris Kiadó, Budapest 2000.)

Sharma, Dr. R. (Editor): *The Element Family Encyclopedia of Health.* (Element Books, Shaftesbury, Dorset, UK 1998.)

Stone, Joshua David, Ph.D: *Soul Psychology: How to Clear Negative Emotions and Spiritualize Your Life.* (Wellspring/Ballantine, New York 1999.)

Stormer, Chris: *Language of the Feet: What Feet Can Tell You.* (Headway, Hodder & Stoughton, London 1999.)

Rinpocse, Thondup Tulku: *A tudat gyógyító ereje.* (Satori-Book Kiadó, 2008)

' Szangvinikus, tüzes, temperamentumos (a szerk.).

° Caroline Myss: *2001. november 15. napi üzenet* a honlapján: http://www.myss.com/myss/dailymsgarch.asp

' William Shakespeare: *Hamlet* (Arany János fordítása)

10 *Biblia,* János 1:1 (Károli Gáspár fordítása)

" Szerk., *The Collector's Guide to Art and Artists in South Africa,* Előszó (The SA Institute of Artists & Designers, Fokváros 2003.)

1^ Szókratész (Kr. e. 469-399), *Védőbeszéd,* Platón (Devecseri Gábor fordítása).

4. fejezet

13 Alison Motluk: *Asymetrical people make jealous lovers. New Scientist* Print Edition, August 2002. http://www.newscientist.com/article.nsőid=dn2698 „Úgy tűnik, hogy a szimmetrikus emberek nemcsak egészségesebbek, termékenyebbek és talán okosabbak - hanem ráadásul még vonzóbbak is." Ez a kijelentés a halifaxi Dalhousie egyetemen dolgozó William Brownt a féltékenység vizsgálatára ösztönözte. Feltevése szerint „ha a féltékenység a párunk megtartását célzó stratégia, akkor az, akit nagyobb valószínűség szerint csalnak meg, hajlamosabb a féltékenységre. Ha pedig a kevésbé szimmetrikus emberek kevésbé vonzók, akkor nagyobb esélyük van a megcsalatásra."

5. fejezet

14 Szókratész (Kr. e. 469-399). Platón. *Szókratész védőbeszéde.* Angolra fordította és az előszót írta: Hugh Tredennick. (Middlesex, England: Penguin Books, 1961.) pp. 71-2. In: *Plató, Dialogues, Apology.* Szókratész intézte e szavakat bíráihoz Athénben, Kr. e. 399-ben, miután lázadás és eretnekség vádjában vétkesnek találták. Inkább a méregpoharat választotta, mint hogy ne mondhassa ki, amit gondol. Azt mondta a bíráknak, az ő feladata az, hogy „naponként az erényről és más olyan dolgokról beszélgethet, amilyenekről engem hallottatok társalogni, mikor magamat és másokat vizsgáltam" és úgy vélte, hogy az ő tevékenysége „az ember számára éppen ez a legfőbb jó", és hogy „a vizsgálódás nélküli élet nem embernek való élet...".

További információ: http://www.granpawayne.com/courses/examlife.htm *(magyarul:)*

1^ Carl Gustav Jung: *A pszichoterápia gyakorlata;* esszék (Scolar Kiadó, 2002.).

1" William Blake: *A mások bánata.* Tótfalusi István fordítása.

1^7 Louise Hay: *Heal YourBody.* (Hay House Inc., Carlsbad, CA, 2001), p. 68.

MÁSODIK RÉSZ

1° *http://www.arthritis.org*

19 Tyúkszem - az angol nyelvben a *callous* vagy *callus* szó jelentése: „tyúkszem" és „érzéketlen, kérges tenyerű, kérges szívű" - (a ford.).

Fizikai testünk legalacsonyabb posztjára száműzött részünket – a lábfejünket – legtöbbször észre sem vesszük. Pedig nagyon kemény munkát végez; egyetlen nap folyamán több száz tonnának megfelelő terhet hord. Mindemellett alacsony sorára fittyet hányva betekintést enged saját lelkünkbe. Lábfejünk hűen tükrözi, ha fizikai, érzelmi vagy szellemi szempontból megbillen az egyensúlyunk. Megismerve sajátos szimbolikáját, lelkünk legbenső tájait tárja elénk, hiszen a szemölcstől a bütyökig semmi sem véletlenül jelenik meg lábunkon.

Lábunk és a lelkünk kapcsolatát az ősi civilizációk és a misztikusok is ismerték; a hagyományos gyógyítás elterjedése óta azonban feledésbe merült. Az eddig rejtett tudás napjainkban fokozatosan napvilágra kerül, és egyre szélesebb körben válik ismertté.

Ann Gadd a csakrák és a lábfej fényében vizsgálja meg testünk és lelkünk kapcsolatát. A láb egyes vonásain mutatja be a lehetséges problémákat és betegségeket, melyeket részletes magyarázatokkal és esettanulmányokkal egészít ki. Megtudhatjuk, mire utalnak az egyes lábfejformák, cipők, törött körmök és a lábfej színe. Könyvével olyan eszközt nyújt, amely segít tudatosabbá válni magunkkal és másokkal kapcsolatban, felelősséget vállalni saját gyógyulásunkért, elengedni és megváltoztatni azt, amiről úgy érezzük, hogy idejétmúlttá vált.

A szerzőnek a Bioenergetic Kiadó gondozásában megjelent műve: *Árulkodó szokásaink – A lány, aki a körmét rágja és a fiú, aki mindig késve érkezik* (2009)

BIOENERGETIC KIADÓ
A HASZNÁLHATÓ EZOTÉRIA

Ára: 1900 Ft
www.bioenergetic.hu